CATEDRA: TEORIA ŞI METODICA CULTURII FIZICE

OBIECTUL : TEORIA ŞI METODICA CULTURII FIZICE

Lectori:

Triboi Vasile, Decan al Facultății Sport, doctor în pedagogie, conferențiar universitar, secretar general al Federației de Judo din Republica Moldova, Antrenor Emerit al Republicii Moldova.

Branişte Gheorghe, lector universitar

d/o	Conținutul temelor
1.	CONCEPȚII PRIVIND PRACTICAREA EXERCIȚIILOR FIZICE
1.1.	Concepții moderne în cultura fizică. Evoluția concepției despre cultura fizică în Republica Moldova.
2.	OBIECTUL DE STUDIU AL TEORIEI CULTURII FIZICE .
2.1.	Aparatul noțional al teoriei culturii fizice.
3.	CULTURA FIZICĂ, COMPONENTĂ A DOMENIULUI DE CERCETARE AL TEORIEI CULTURII FÎZICE.
3.1.	Conceptul de cultură fizică.
3.2.	Obiectivele culturii fizice. Scopul şi finalitățile culturii fizice.
3.3.	Formele de organizare a culturii fizice. Cultura fizică - proces continuu.
4.	FUNCȚIILE CULTURII FIZICE.
4.1.	Funcțiile culturii fizice. Funcția de optimizare a potențialului biologic. Funcția de perfecționare a capacității motrice. Funcția psiho-socială.Funcția culturală.Funcția economică.
4.2.	Idealul olimpic - expresie sintetică a funcțiilor şi obiectivelor culturii fizice. Cultura fizică - factori de sănătate. Efectele culturii fîzice asupra sănătății.
4.3.	Cultura fizică - factor de socializare. Integrarea socială - efect al socializării prin cultura fizică. Cultura fizică - activități instructiv – educative. Cultura fizică - factor de comunicare.

5.	**MIJLOACELE CULTURII FÎZICE.**
5.1.	Mijloacele specifice. Conținutul şi forma exercițiului fizic. Exercițiul fîzic - de la act motric automatizat la act motric operaționalizat.
5.2.	Clasificarea exercițiilor fizice. Condiții favorizante şi mijloace asociate în practicarea exercițiilor fizice.
6.	**ROLUL EREDITĂȚII ŞI MEDIUL ÎN PRACTICAREA EXERCIȚIILOR FIZICE**
6.1.	Rolul eridității în practicarea exercițiilor fizice.Rolul mediului în practicarea exercițiilor fizice
6.2.	Aptitudinile, talentul şi vocația.
7.	**STATUTUL ŞI ROLUL SPECIALISTULUI ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ**
7.1.	Statutul profesorului de educație fizicăşi sport. Rolul profesorului de educație fizică.
7.2.	Relația dintre statut, rol şi comportamentul profesorului de educație fizică şi sport. Nivelul de aspirație şi raportul cu statutul, rolul şi comportamentul profesorului de educație fizică .
7.3.	Statutul şi rolul antrenorului. Set-statutul şi set-rolul antrenorului. .Relația personalitate – rol.
8.	**SISTEMUL DE CULTURA FIZICĂ ÎN REPUBLICA MOLDOVA**
8.1.	Generalități privind noțiunea de sistem. Caracteristicile sistemului de cultură fizică în Republica Moldova.
8.2.	Principiile de organizare a sistemului de cultură fizică. Structura sistemului cultură fizică şi sport.
8.3.	Foruri europene în domeniul culturii fizice.
8.4.	Formarea şi perfecționarea specialiştilor din domeniul culturii fizice pe plan național.

BIBLIOGRAFIE

1. Dragnea Adrian. Teoria edicației fizice şi sportului. Bucuresti Editura Cartea Şcolii, 2000. 241 p.
2. Siclovan, I. Teoria educatiei fizice si sportului. Bucuresti, Editura Stadion, 1972.
3.Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. I том. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.
4.Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. II том. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392с.
5.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / - М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. (в 2-х т.) . М., Физкультура и
Спорт» , 1976
7.Чермит М.М. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст] : учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.

CAPITOLUL I

“CONCEPȚII PRIVIND PRACTICAREA EXERCIȚIILOR FIZICE”



Lecția 1

Tema : “Exercițiul fizic - necesitate practică și obiect de reflecție. Concepții despre exerciții fizice în Antichitate. Concepții privind practicarea exercițiilor fizice în Evul Mediu”.

Exercițiul fizic - necesitate practică şi obiect de reflecție.

Înțelegerea fenomenului de practicare a exercițiilor fîzice (sub diferite forme de activitate motrică) este condiționată de cunoaşterea evoluției concepțiilor şi organizării educației fîzice şi sportului, întâlnite sub diferite tipuri în toate etapele de dezvoltare a societății umane. Raporturile dintre ideologie, organizare şi dezvoltarea socialâ, pe de o parte, şi obiectivele şi metodologia de organizare, pe de altă parte, sunt evidențiate în relații de coordonare reciprocă.

Deosebit de complex, şi cu profunde implicații în dezvoltarea ființei umane, fenomenul practicării exercițiilor fizice îşi regăseşte prezența la începutul istoriei omenirii. Diferite forme de activitate motrică efectuate în scopul producerii unor bunuri sau a apărării, prin care se asigura supraviețuirea (vânătoare, pescuit, lupte de diferite tipuri etc.) şi-au pierdut treptat acest caracter, desprinzându-se ca mijloace de pregâtire a tineretului pentru viață. Astfel, adulții au folosit anumite secvențe de muncă, în scop educativ (alergare, aruncare, înot etc), sub formă de întrecere, secvențe care, în decursul anilor, s-au constituit ca modalități de educare fizică, ajungând până la formele sofisticate de astăzi.

Cronicile istorice consemnează particularități ale exercitiilor fizice în fiincție de condițiile geografice în care trăiau populațiile respective. Astfel, populațiile insulare practicau mai ales exerciții de înot, scufundare şi de vâslit. Popnlațiile care trăiau în condiții de şes sau de munte erau renumite pentru calitățile lor de alergători, dar şi de aruncători la țintă. Interesante sunt şi descrierile diferitelor tipuri de jocuri care au ca subiect acțiuni motrice de tipul celor enunțate anterior.

Odată cu dezvpltarea societății omeneşti şi a diferitelor tipuri de exerciții fizice, precum şi ă asocierii lor cu anumite scopuri pe care le urmăreau: utilitare, educative, ludice, omul a simțit nevoia asigurării transmiterii, din generație în generație, a acestei experiențe.
Antichitatea este cea care marchează un iinportant moment în dezvoltarea fenomenului de practicare a exercițiilor fizice, precum şi a consemnării primelor cugetări pe această temă.

Concepții despre exerciții fizice în Antichitate.

Recunoscându-li-se contribuția pe care şi-o aduceau la desăvârşirea pregătirii tinerilor pentru viață, exercițiile fizice au fost descrise ca importante mijloace ale educației.

În "Vedele", "cartea sfântă" a hinduşilor, cea mai veche dovadă a culturii indiene, datând din mileniul IV î.Ch. şi constând dintr-o serie de poeme scrise în limba sanscrită, se fac referiri la exercițiile fizice care trebuiau practicate în vederea atingerii idealurilor religioase şi sociale.

După două milenii, ca urmare a modificărilor din structura socială a Indiei, exercițiile fizice, ca de altfel întreg accesul la cultură, devine apanajul castelor conducătoare, a brahmanilor. în lucrarea intitulată "Legile lui Manu", care conținea regulile conform cărora aceştia îşi desfăşurau viața, sunt prevăzute exerciții de înot şi exerciții de respirație.

Şi la chinezi educația era rezervată nobililor. Prin ea se urmărea dezvoltarea tuturor laturilor personalității, de aceea, exercițiile fizice, reprezentate mai ales de cele cu caracter utilitar şi de luptă (trasul cu arcul, conducerea carului, lupta cu pumnii, cu sabia, aruncarea cu piatra), ocupau un loc important în pregătirea tinerilor. Alături de aceste forme de activități motrice, mai erau practicate daiisurile cu caracter religios. în contextul unei activități fizice deosebit de diverse, nu este de mirare faptul că primul sistem chinez de exerciții fizice datează din anul 2698 . El aparține medicului Kong-Fu şi era constituit dintr-o serie de mişcări fizice însoțite de mişcări de respirație.

Conceptul de armonie a caracterizat statul atenian şi era exprimat în idealul "kalos kai agatos" (om frumos şi bun). Platon, în lucrările sale "Legile" şi "Republica", a contribuit decisiv la fundamentarea teoreticâ a acestei concepții. El pune bazele abordării ştiințifice a practicării exercițiilor fizice, înglobând termenilor de gimnastică şi alimentație, băile şi masajul. De asemenea, el studiază aspecte de fîziologia şi psihologia mişcării, ridicând giinnastica la rang de ştiință. în concepția sa, Platon va accentua faptul că întâi trebuie cultivat spiritul şi, apoi, corpul. Un alt mare gânditor al Greciei Antice, Aristotel, în lucrările sale va pleda pentru includerea gininasticii în educația tinerilor, alături de gramatică, muzică şi desen. El atrăgea atenția că lipsa echilibrului între educația fizică şi educația intelectuală se repercutează negativ asupra creşterii şi dezvoltării copilului. Aristotel recomanda practicarea exercițiilor fizice în mod gradat, ținându-se cont de particularitățile de vârstă.

Abordarea exercițiilor fizice în Grecia Antică se va face şi din perspectivâ militară, această concepție dezvoltându-se în Sparta. Practicarea exercițiilor fizice se realiza în scopul dezvoltării capacității motrice a tinerilor, în vederea transformării lor în soldați ai armatei spartane.

Latura spiritualâ a educației era neglijatâ, şi implicit aportul pe acest plan al exercițiilor fizice.Cel mai bine reprezentată, din punct de vedere a scrierilor existente, este concepția igienică privind practicarea exercițiilor fizice. Ea este prezentată în lucrările unor filosofi şi medici care au subliniat legătura dintre acest tip de exerciții şi sănâtate.

Esculap, în lucrările sale de medicină, recomanda exercițiile fizice, băile, masajul şi regimul alimentar pentru menținerea unei stări optime de sănătate.

Herodicos din Selimbra este considerat a fi "părintele" gimnasticii terapeutice greceşti, fiind primul care a stabilit regulile de practicare a giinnasticii igienice şi terapeutice.

Deşi nu s-a ocupat în mod special de gimnastică, Hipocrat (460-377 î.Ch.), recomanda exerciții fizice şi regim alimentar în tratarea unor afecțiuni.

Dintre cărțile pe care le-a scris Galen (138-211 î.Ch.), trei (Higieinon logoi, Trasybul, Manual despre jocuri cu mingea) au ca subiect exercițiile fizice. El face aprecieri deosebit de interesante privind relațiile dintre gimnasticâ şi medicină. Gimnastica era considerată a fi un mijloc de menținere a sănătății, deci parte componentă a igienei, şi prin urmare aparținând medicinii.
Filostrat (176-249 d.Ch.), în lucrarea sa "De arte gymnastica", considera că practicarea gimnasticii presupune o strânsă legătură între fiziologie, igienă şi pedotribie, fundamentarea realizând-o atât medicina, cât şi pedagogia.

Un alt medic al secolului al II-lea d.Ch., Antylos continuă perfecționarea sistemului de cunoştințe privind gimnastica terapeutică.

Theon din Alexandria, a scris "Enciclopedia ginmasticii" (16 volume) din care astăzi se păştrează doar câteva fragmente. El a realizat o tipologie a exercițiilor fizice în fiincție de caracterul lor şi de influența asupra organismului, precum şi o teorie a masajului.

O deosebit de sugestivă concluzie a concepțiilor promovate de antichitatea este sintetizată de poetul latin Juvenal: "Optandum est ut sit, mens sana in corpore sano" (Este de dorit ca o minte sănătoasă să fie într-un corp sănătos).

Trecerea în revistă a ideilor promovate în antichitate de medici şi filosofi scoate în evidențâ încercările acestora de a argumenta ştiințific relația dintre exercițiile fizice şi alimentație, somn, odihnă. Concepțiilor lor sunt ilustrate şi de principiile care guvemau întrecerile sportive, care, la greci, erau purtătoare de semnificații politice, religioase, educative: jocuri olimpice, pitice, nemeice, istmice, panateniene.

Concepții privind practicarea exercițiilor fizice în Evul Mediu .

Unii conducători ai bisericii creştine, de exemplu Tortulian (160-220), considerau câ: "palestrica diaboli negotium" (exercițiile fizice sunt o operă a diavolului). Această idee, şi altele asemănătoare, au determinat renunțarea la nobilele idealuri promovate de antichitatea greacă, locul exercițiilor fizice, al întrecerilor sportive, fiind luat de ritualurile religioase.

Evul Mediu a fost dominat de două curente filosofice care au influențat nefavorabil practicarea exercițiilor fîzice. Primul aparține creştinismului, care în forma sa primară a pus accentul pe dezvoltarea spiritului, corpul fiind neglijat; acest mod de gândire a dus la ascetism, punând accentul pe "viața de apoi".

A doua influență vine din partea celor care considerau că achiziționarea de cunoştințe este lucrul cel mai important. Atitudinea este cunoscută sub numele de scolastică şi era promovată mai ales în mănăstiri.

In timp ce asceții subliniau importanța sufletului, adepții scolasticii puneau accent pe minte, glorificând intelectul şi degradând corpul.

Pot fi amintiți însă şi o serie de factori favorizanți, mai ales de natură practică, oglindiți, pe de-o parte de educația cavalerilor, şi pe de altă parte, de apariția şi dezvoltarea unor jocuri de caracter popular.1 Educația cavalerilor includea o serie de exerciții fîzice ce aveau ca primă destinație pregătirea militară şi realizarea unor obiective morale. În acest context, s-a manifestat preocuparea privind diversificarea fonnelor de practicare a exercițiilor fizice.

CAPITOLUL I

CONCEPȚII PRIVIND PRACTICAREA EXERCIȚIILOR FIZICE



Lecția 2

Tema: "Evoluția concepției despre cultura fizică în Republica Moldova".

Evoluția concepției despre educație fizică în Republica Moldova.



Schema de organizare şi dezvoltare a activității de educație fizică şi sport din Republica Moldova pentru perioada 2005-2008

Obiectivele strategiei

- Asigurarea cadrului dezvoltării continue, precum şi a organizării şi funcționării performante, a sistemului național de educație fizică şi sport din Republica Moldova.

-Dezvoltarea relațiilor de colaborare şi parteneriat ale Ministerului Educației, Tineretului şi Sportului cu instituțiile administrației publice centrale cu atribuții în activitatea de educație fizică şi sport : Ministerul Apărării; Ministerul de Interne; Ministerul Culturii şi Turismului; Ministerul Sănătății şi Protecției sociale; Ministerul Finanțelor; Ministerul Afacerilor Externe şi Integrării Europene.

Organizarea şi funcționarea sistemului național de educație fizică şi sport

Perfecționarea organizării structurilor de la nivel central în activitatea sportivă :

- Perfecționarea structurii organizatorice proprii a Ministerului Educației,Tineretului şi Sportului, a structurilor şi instituțiilor din subordinea acesteia;

-Eficientizarea colaborării între Ministerul Educației,Tineretului şi Sportului , Comitetul Național Olimpic şi celelalte instituții ale administrației publice centrale cu atribuții în domeniul educației fizice şi sportului.

Educația fizică

Obiectivul strategic pentru activitatea de educație fizică vizează :

-Realizarea unui număr minim de 3 ore de educație fizică săptămânal , cuprinse în curriculum şcolar în învățământul primar, gimnazial şi liceal.

-Îmbunătățirea continutului şi predării educației fizice şcolare; elaborarea manualului de educație fizică.

Sportul şcolar şi sportul universitar

Direcţia principală de acţiune pentru sportul şcolar şi pentru cel universitar o reprezintă dezvoltarea activităţilor sportive ale tineretului şcolar şi universitar în afara orelor cuprinseîn planurile de învăţământ, urmând a se realiza în principal prin :

-Susţinerea şi încurajarea practicării sportului organizat în asociaţiile sportive şcolare, de sub autoritatea Ministerului Educaţiei şi Cercetării din cadrul unităţilor de învăţământ, în coordonarea Federaţiei Sportului Şcolar, cu prioritate prin organizarea „Campionatului Naţional al Şcolilor Generale", „Campionatului Naţional al Liceelor" şi includerea acestora în Olimpiada Naţională a Sportului Şcolar;

-Susţinerea şi încurajarea practicării sportului organizat în asociaţiile sportive universitare, de sub autoritatea Ministerului Educaţiei şi Cercetării din cadrul instituţiilor de învăţământ superior, în coordonarea Federaţiei Sportului Universitar, cu prioritate prin organizarea „Campionatelor Naţionale Universitare" la diferite ramuri de sport.

Sportul pentru toți şi sportul pentru persoane cu handicap

-Încurajarea practicii sportive individuale continue a cetățenilor, prin crearea unui cadru social şi organizatoric complex şi favorizant, susținut de organele guvernamentale în parteneriat cu organizațiile neguvernamentale, care vor acționa pentru stimularea şi sprijinirea practicării activităților fizice şi sportive de către toate categoriile de cetățeni, fără nici o discriminare, în mod liber şi voluntar, independent sau în cadru organizat, în vederea menținerii sănătății şi a socializării cetățenilor.

-Înființarea asociațiilor sportive „Sportul pentru toți”, în toate municipiile şi raioanele republicii.

Sportul de performanță.

Stimularea sportului de performanță , cu prioritate la ramurile şi probele cuprinse în programele Jocurilor Olimpice de vară şi de iarnă, va constitui, în continuare, obiectivul principal al activității sportive de performanță, având în vedere atât tradițiile cât şi contribuția semnificativă şi constantă la reprezentarea şi sporirea prestigiului Republicii Moldova pe plan internațional.

Formarea şi perfecționarea resurselor umane din domeniul educației fizice şi sportului.

-Evaluarea necesarului de specialişti din domeniul educației fizice şi sportulu în scopul includerii acestora în programele de formare şi perfecționare.

-Coordonarea cerințelor pieții muncii din domeniul educației fizice şi sportului cu activitatea instituțiilor de învățământ superior.

Cercetarea şi asistența ştiințifică sportivă. Medicina sportivă. Informația sportivă

-Susținerea şi dezvoltarea activităților de asistență complexă interdisciplinară privind metodologia pregătirii sportive, a participării la competiții, a refacerii şi a recuperării sportivilor .

-Îmbunătățirea procedurilor de culegere, prelucrare şi stocare a informațiilor cu conținut ştiințific, aplicativ metodologic, biologic şi utilitar educațional din domeniul educației fizice şi sportului.

Finanțarea şi baza materială a activității sportive

Direcțiile principale pentru realizarea obiectivelor strategice privind finanțarea activității sportive sunt :

-Creşterea nivelului finanțării programelor sportive precum şi diversificarea surselor de finanțare a acestora ;

-Creşterea ponderii surselor private în finanțarea activității sportive, în principal prin: amplificarea parteneriatului public-privat; extinderea utilizării facilităților Codului fiscal.

Valorile etice, imaginea sportului şi publicitatea sportivă

- Păstrarea şi promovarea valorilor etice şi a principiilor fundamentale ale sportului şi olimpismului în rândul practicanților şi susținătorilor sportului ;

- Intensificarea activităților de informare publică, de prevenire şi combatere a faptelor care contravin spiritului de sportivitate;

- Combaterea violenței, corupției şi dopajului în sport. Susținerea activității a «Agenției Naționale Antidoping» şi Comisiei de etică a Comitetului Olimpic a Republicii Moldova.

Relațiile şi schimburile internaționale ale mişcării sportive din Republica Moldova

- Continuarea acțiunilor pentru dezvoltarea relațiilor de cooperare cu forurile şi organismele Consiliului Europei, Uniunii Europene, ale altor organizații mondiale şi participarea la manifestările organizate sub egida acestora.
- Extinderea şi diversificarea relațiilor de colaborare bilaterale şi multilaterale, negocierea şi încheierea unor acorduri, înțelegeri, protocoale şi a altor documente de schimburi sportive cu organizațiile guvernamentale şi neguvernamentale din alte țări, care să contribuie la dezvoltarea sportului din țara noastră şi la afirmarea sa pe plan internațional.

Concepția despre sport

Termenul de sport a apărut în contextul educației fizice promovate în şcolile engleze, la sfârşitul secolului al XIX-lea. El a constituit punctul forte a teoriei lui Thomas Arnold, şi desemna educația realizată prin intermediul întrecerii şi competiției. Sportul era considerat a fi mijlocul ideal de formare a corpului şi caracterului. Apariția lui a marcat trecerea de la obiectivele de ordin igienic, pe care le urmărea educația fizică, la cele privind valorile educative ale întrecerii.

Se poate accepta că grecii antici practicau anumite exerciții fizice sub formă de întrecere, dar nu era "sport". Acest cuvânt nu era cunoscut. Competiția lor majoră era numită "Jocuri Olimpice", şi oferea prilejul demonstrării calităților celor mai buni atleți, atleți care se pregăteau în "ginmazii" şi "palestre", prin intermediul exercițiilor fizice, şi nu prin intermediul unei anume forme de organizare a practicării lor.

Sportul este definit ca "joc organizat, acompaniat de efort fizic, realizat printr-o structură fonnală, organizat într-un context de reguli formale şi explicite de comportament şi proceduri, şi observat de spectatori".Desigur, că unul dintre factorii care au contribuit la dezvoltarea sportului, la diversificarea şi răspândirea lui, a fost adresabilitatea: viza practicarea exercițiilor fîzice nu doar de către elevi, ci şi de către oameni de diferite vârste; în emoția întrecerii se manifestau nu doar practicanții, ci şi spectatorii; urmărea nu doar performanța sportivă, ci şi obținerea echilibrului psiho-fizic al oricărui participant.

Deşi susținută de la începutul secolului, ideea că sportul trebuie să fie accesibil tuturor, dincolo de interesele de ordin politic sau economic, îşi găseşte apărători fervenți abia în anii '90. Documentele intemaționale susțin faptul că sportul a fost şi rămâne o formă de educație, prin întrecere, prin mişcare.

CAPITOLUL II

“OBIECTUL DE STUDIU AL TEORIEI CULTURII FIZICE ”



Lecția 3

Tema : “APARATUL NOȚIONAL AL TEORIEI CULTURII FIZICE ”

Apariția teoriei culturii fizice constituie principalul criteriu de separare a ştiinței de neştiință. Pentru acest motiv, ea trebuie dezvoltatâ în concordanță cu norraele generale ale ştiințelor, pentru a asigura unitatea metodologică a comparațiilor interştiințe şi rigoarea metodologică în cadrul fiecărei ştiințe.

Teoria culturii fizice menționează, comentează şi clasifîcă influențele intenționate asupra dezvoltării fizice şi capacitâții motrice, care nu sunt altele decât însăşi activitățile de culturii fizice.

A enunța caracterul predominant biologic al culturii fizice diminuând celelalte atribute în direcția socializării, educației şi implicit a dezvoltării proceselor psihice, ni se pare o măsură de devalorizare a celor două acțivități.

În context cu ideea de mai sus, teoria culturii fizice ar deveni limitată lipsită de eticheta ei cea mai importantă ca ştiința despre om în general, ca ființă bio-psiho-socială.

Având în vedere aceste câteva considerații, apreciem că obiectul de studiu al teoriei culturii fîzice îl constituie activitățile de cultură fizică; relațiile dintre acestea, sistemul de reglare şi transformare a informațiilor specifice, principiile care le generează şi fînalitățile, pe de o parte şi cele sportive, pe de altă parte.

Din studierea acestora, teoria cultruii fizice se străduieşte să-şi constituie şi să explice aparatul noțional, să descrie şi să clasifice cele două forme de activități motrice, să stabilească notele comune şi diferențiale, metodcle şi mijloacele ce le sunt proprii şi alte aspecte care țin de structură şi organizare.

Este necesar de remarcat faptul că domeniul teorie cultruii fizice nu este constituit numai din activitatea practică, ci include şi întregul sistem de cunoştințe dobândit din aceste activități. De altfel, noi nu facem o delimitare precisă între teorie şi practică decât în cazul unei necesități de analiză sau de rațiuni didactice, cele două forme le considerăm ca un continuum structurat, aflat în relații de sinergie.

Educația fîzică şi sportul ca obiect de studiu ale teoriei, nu se prezintâ ca ceva abstract, ca două noțiuni, ci ca două activități umane structurate şi organizate, cu obiective bine precizate şi cu strategii de dezvoltare.

Aparatul noțional este unul dintre elementele menite să justifîce statutul de știință al teoriei educației fîzice și sportului. Acesta cuprinde principalii termeni utilizați, corespunzători celor trei nivele conceptuale: termeni comuni, termeni specifici și termeni generali.

Activitate motrică - ansamblu de mișcări sau de acțiuni produse de organism, o raulțime de operații, acte sau gesturi motrice orientate în vederea îndeplinirii unui anumit obiectiv, în general în scop adaptativ.

Activități de timp liber - complexe de structuri motrice efectuate individual sau în grup, în scop recreativ, compensator sau formativ, în funcție de nivelul de pregătire și de opțiunile subiecților.

Activități de expresie corporală - producțiile (mimici, ritualuri, posturi, mișcări segmentare etc), care exercită o funcție de semnal în cadrul activităților sociale. Cuprind ansamblul de tehnici corporale în general grupate și bazate pe ideea conform căreia este important să se elibereze forțe sau conduite care vehiculează semnifîcații diferențiate ce port fî analizate sub forma unor coduri de comunicare.

Act motric - element de bază al oricărei mișcări, efectuat în scopul adaptării imediate sau al constmirii de acțiuni motrice. (Terminologia educației fizice și sportului, 1978).

Acțiune motrică - sistem de acte motrice prin care se atinge un scop imediat, unic sau integrat într-o activitate motrică. (Terminologia educației fizice și sportului, 1978). Adaptare - proces dinamic, de transfomiare, dezvoltat în mod conștient sau inconștient, ce permite individului să depășească dificultățile pe care le întâmpină în raporturile sale cu mediul, în special cu viața de relație, în ocaziile de angajare intensă pe care educația fizică și sportul de performanță le furnizează ca stări (finalități); echilibrul fîzic și psihic care conduce la reducerea sau suprimarea consecințelor defavorabile ale constrângerilor, conflictelor, schimbărilor.

Adaptabilitate - capacitatea de trecere rapidă de la o situație la alta prin optimizarea comportamentului, implicit a funcționalității organismului conform cerințelor noii situații.

Aptitudini - caracteristici individuale relativ stabile ce apar ca "o rezultantă a interacțiunii dispozițiilor ereditare cu condițiile educative de formare a acestora şi activitatea subiectului" (M. Epuran).

Aptitudini motrice - sistem de procese fizice şi/sau psihice organizate în mod original pentru efectuarea cu rezultate înalte a activității. Acestea se deosebesc de aptitudinile psihomotrice, care sunt mai rafinate, cuprinzând un grad superior de manifestare a funcției perceptive şi intelectuale (R. Singer).

Antrenament sportiv - proces complex bio-psiho-pedagogic, planificat, desfaşurat sistematic şi continuu gradat, de adaptare a organismului sportivului la eforturi fizice şi psihice intense, necesare obținerii performanței sportive în competiții.

Capacitate de performanță - rezultantă a interacțiunii operaționale a unor sisteme bio-psiho-educogene, concretizată în valori recunoscute şi clasificate pe baza unor criterii elaborate social-istoric; manifestare complexă a disponibilităților (a integralității) individului, materializată în valori obiective - puncte, locuri în clasament, drepturi câştigate (promovări) etc. (A. Dragnea, 1996).

Capacitate motrică - complex de manifestări preponderent motrice (priceperi şi deprinderi), condifionat de nivelul de dezvoltare a calităților motrice, indicii morfo-fiincționali, procesele psihice (cognitive, afective, motivaționale) şi procesele biochimice metabolice, toate însumate, corelate şi reciproc condiționate, având ca rezultat efectuarea eficientă a acțiunilor şi actelor solicitate de condițiile specifîce în care se practică activitățile motrice. (A. Dragnea, 1984).

Competiție - manifestare organizată şi planificată a cărei fìnalitate constă în stabilirea unor ierarhii pe criterii ce fac posibilă compararea între indivizi, echipe, națiuni etc, în conformitate cu regulamente elaborate anterior şi recunoscute de participanți. (A. Dragnea, S. Mate, 2000) Comportament motric - manifestări ale proceselor inteme materializate în activități direct observabile ale organismului în interacțiune cu mediul înconjurător; se caracterizează printr-un coeficient înalt de complexitate atât în ceea ce priveşte nivelele de integrare neurofîziologică, cât şi în privința formelor de manifestare.

Cultură fizică - ansamblu de valori înfaptuit printr-un tip de activitate specifică, motrică şi sportivâ, care are drept fel ridicarea nivelului calitativ al potențialului biologic, spiritual şi motric al omului. (Terminologia educației fizice şi sportului, 1978).

Educație - activitate socială fundamentală ce marchează o succesiune de acțiuni menite să influențeze şi sâ formeze deprinderile persoanei, să valorifîce capacitățile individului şi disponibilitățile creatoare ale acestuia. Termenul poate avea cel pu{in patru semnifîcații (G. Milaret, 1982): sistem sau institufie; acțiune exercitată de o persoană sau un grup asupra altei persoane sau altui grup; conținut - educație literară, ştiințifică, artistică etc; efect (foarte bună, bună, mediocră etc).

Educația este un proces prin care se formează, se dezvoltâ şi se maturizează laturile fiindamentale ale ființei umane: fizicul, psihicul, moralul, esteticul, cognitivul, afectivul, volitivul. Acest proces reuneşte mijloace, metode, procedee şi tehnici necesare exercitării influențelor formative.

Educaţie fîzică.

l.*Tip de activitate motrică*, constituită din acţiuni motrice sistematizate conform unor criterii specifice subiecţilor pentru care este proiectată şi programată.

2.*Componentă a educaţiei generale*, realizată în cadrul unui proces instructiv-educativ sau în mod independent, în vederea dezvoltării armonioase a personalităţii şi creşterii calităţii vieţii. Educaţia fizică cuprinde un complex de stimuli ce influenţează procesele de dezvoltare somato-funcţională, motrică şi psihică.

3.*Ansamblu de idei,* norme şi reguli, reunite într-o concepţie unitară de organizare şi aplicare la diferite categorii de subiecţi.

4.*Ansamblu de forme* de organizare ce valorifică sistematic exerciţiile fizice în scopul realizării obiectivelor sale.

5.*Sistem complex* de instruire care se exercită simultan asupra individului, favorizând ameliorarea condiţiei fizice, psihice şi integrarea socio-culturală.

Efort - conduită conativă de mobilizare, concentrare şi accelerare a forțelor fîzice şi psihice în cadrul unui sistem de autoreglaj conştient şi aconştient în vederea depăşirii unni obstacol, a învingerii unei rezistențe a mediului şi a propriei persoane. (P. Popescu-Neveanu, 1978) Este o consecință a unității bio-psiho-sociale a omului şi a conceptului de activitate şi acțiune.

Efort fizic - stimul predominant biologic adecvat care obligă organismul să răspundâ prin manifestări electrice, biochimice, mecanice, termice etc, acestea conducând la forme diverse de solicitare, corespimzătoare parametrilor săi. (C. Bota, 1999).

Efort de antrenament - proces de învingere conştientă, de către sportiv, a solicitărilor din pregătire, pentru perfecționare fizică, pentru atingerea unui nivel tehnico-tactic superior, precum şi pentru accentuarea factorilor psihici şi intelectuali ale căror rezultate produc în tnod voit modificări ale capacității de performanță şi adaptarea organelor şi sistemelor implicate.

Efort competițional - proces conştient de valorificare a tuturor cunoştințelor teoretice, a aptitudinilor psiho-motrice şi abilităților tehnico-tactice, pe fondul unei stabilități relative a fonnei sportive, în confruntările individuale sau colective, pentru obținerea performanței.

Exercițiu fizic - acțiune motrică cu valoare instrumentală, conceput şi programat în vederea realizării obiectivelor proprii educației fizice şi sportului. (A.Dragnea, A.Bota, 1999).

Evaluare - sistem de concepții şi tehnici referitoare la măsurarea şi aprecierea rezultatelor din cadrul procesului instructiv-educativ şi a activității competiționale.

Evidență - consemnarea sub formă obiectivă a conținutului procesului de instruire desfăşurat anterior (planificarea lipsită de o evidență precisă, rămâne o declarație lipsită de sens).

Fitness - set de atribute prin care individul face față solicitărilor fizice şi funcționale din activitățile cotidiene sau sportive, dependent de condiția sa anatomică, fiziologică şi psihologică. (Allsen, Harison, Vance, 1984).

Integrare socială - proces prin care indivizii învață modurile de a acționa şi de a gândi despre mediul lor, le interiorizează, integrându-le personalității lor, devenind astfel membri ai unor grupuri în care dobândesc un statut specific. (Dubar, 1991).

Kinetoterapie - componentă a kinetologiei medicale care aplică mijloace specifîce (exerciții fizice), nespecifice (masaj, agenți fizici naturali şi artificiali, mijloace psibice, elemente din sporturi sau ramuri sportive) şi complexe (combinații ale acestora) cu scopul recuperârii somato -funcționale, motrice şi psihice sau al reeducării unor funcții secundare, compensatorii.

Mişcare - în sensul cel mai larg, desemnează o schimbare de poziție sau transformare suferită de un corp sau de una dintre părțile sale, "o ieşire din starea de imobilitate, stabilitate, o schimbare a poziției corpului în spațiu, în raport cu unele repere fixe." (A. Dragnea, A. Bota, 1999).

Mişcare biologică - formă specifică materiei vii care se bazează pe mişcarea fizică şi pe cea chimicâ, fără a se reduce însă la acestea.

Motricitate - caracteristică fiindamentală a fiinţelor vii, care facilitează percepţia mediului natural şi asigură, în final, comportamentele necesare autonomiei şi supravieţuirii subiectului. Motricitatea este o activitate integrată, adaptată, ce reuneşte "totalitatea actelor motrice efectuate pentru întreţinerea relaţiilor cu mediul natural sau social, inclusiv prin efectuarea deprinderilor specifice rainurilor de sport." (Terminologia educaţiei fîzice şi sportului, 1978). Motricitatea exprimă o caracteristică globală, cuprinzând ansamblul de procese şi mecanisme prin care corpul uman sau segmentele sale se deplasează, detaşându-se faţă de un substrat (prin contracţii fazice sau dinamice) sau îşi menţin o anumită poziţie (prin contracţii tonice sau statice). (A. Dragnea, A. Bota, 1999).

Normă de control - barem standardizat, prestabilit [...] în stare să evalueze o însuşire - grad de dezvoltare, nivel de pregătire. (D. Colibaba-Evuleţ, I. Bota, 1998).

Oboseală - stare tranzitorie datorată unui proces de degradare progresivă a eficienţei motrice sau mentale, ca urmare a unei activităţi prelungite sau excesive, peste nivelul la care energia ar mai putea fi restabilită printr-o condiţie exterioară, prin repaus sau somn, caracterizată prin scăderea potenţialului funcţional al organismului şi printr-o senzaţie subiectivă caracteristică.

Odihnă - stare opusă efortului în care parametrii morfologici şi funcţionali se află la nivel bazal (de referinţă).

Olimpism - ansamblu de idei, valori, atitudini şi tipuri de activităţi ce consideră esenţa activităţii motrice şi sportive ca factor de perfecţionare multidimensională a fiinţei umane pusă exclusiv în slujba idealurilor umaniste. (I.Bâtlan, 1999).

Performanţă sportivă desemnează atât procesul, cât şi rezultatul unei acţiuni, care din punct de vedere normativ reprezintă măiestria sau îndeplinirea unei sarcini, cât mai bine posibil, fiind dependentă de interrelaţia factorilor endogeni (predispoziţii, aptitudini) cu factori externi (ambientali), exprimaţi în calitatea procesului de antrenament, condiţii materiale şi de instruire, nivelul motivaţiei şi influenţa factorilor sociali.

Planificare - proces de elaborare a unor strategii de pregătire formate din secvenţe de operaţii sau de obiective subordonate, cu niveluri diferite de generalitate şi rol de orientare a activităţii subiectului.

Pregătire fîzică - sistem de măsuri care asigură o capacitate funcţională ridicată a organismului, prin nivelul înalt de dezvoltare a calităţilor motrice de bazâ şi specifîce, valori optime ale indicilor morfo-fiincţionali şi o stare perfectă de sănătate. (A.Dragnea, 1996) .

Pregătire artistică - totalitatea mijloacelor coregrafice, muzicale, de stimulare a creativităţii, a căror finalitate se concretizează în deprinderi motrice executate cu un grad ridicat de expresivitate în stare să transmită un mesaj spectatorilor şi juriilor de arbitri. (A.Dragnea, 1996).

Pregătire biologică pentru concurs - ansamblul factorilor fiziologici, naturali sau artificiali aplicaţi în pregătirea sportivilor de performanţâ cu 7-10 zile înaintea competiţiilor importante (C.M., C.E., J.O.), în scopul creşterii potenţialului ergotrop al organismului, ce determină capacităţi de efort crescute. (I. Drâgan, 1989).

Pregătire psihologică - ansarablu de procedee al cărui obiectiv este acela de a institui o stare psihologică favorabilă realizării unei performanțe maximale competitive.

Pregătire tehnică - totalitatea măsurilor cu caracter organizatoric, metodic etc, stabilite în cadrul procesului de pregătire cu scopul însuşirii tehnicii specifice fiecărei ramuri de sport. (A.Dragnea, 1996).

Pregătire teoretică - ansamblul cunoştințelor de specialitate transmise de către antrenori, în vederea aplicării în practică a unor noțiuni, principii, reguli, menite să optimizeze randamentul sportivilor în antrenamente şi competiții. (A.Dragnea, 1996).

Probă de control - structură motrică elaborată cu scopul identificării, constatării, descoperirii sau verificării unei însuşiri sau a unei componente a capacității motrice. Reproduce în mare măsură obiectivul instrucțional, putându-se folosi şi ca mijloc de pregătire.

Program motor - organizare anticipativă la nivel central a unei secvențe de mişcări finalizate, prealabilă acțiunii, destul de riguroasă pentru a-i asigura execuția până la scop, dar şi destul de suplă, pentru a admite în cursul derulării acțiunii, reglări prin bucle retroactive (feed-back), dacă ajustarea mişcării o impune. (M. Richelle)

Programare - activitate de elaborare a obiectivelor procesului de instruire, a sarcinilor şi formelor de organizare, ținând seama de condițiile obiective în care urmează să se desfaşoare întregul proces. (A.Dragnea, 1996) Proiectare didactică - numită şi design instrucțional, constă dintr-un aranjament eficient de etape, operațiuni, demersuri, măsuri metodologice, în stare să asigure rezolvarea eficientă a finalităților. (D. Colibaba-Evuleț, LBota, 1998).

Psihomotricitate- funcție ce exprimă relațiile complexe interdeterminative între actele motrice şi activitatea psihică. (V.Horghidan, 2000) Restabilire - refacere - fenomen de reorganizare şi restructurare a organismului ca unnare a unor eforturi de diferite mărimi şi orientări. Rezerva de adaptare - potențial şi/sau limită care separă starea actuală a capacităților de prestație ale unui subiect de condițiile limită ce presupun adaptarea sa.

Sociomotricitate - interacțiuni sociale şi motrice în cadrul activităților colective, în care individul este impregnat de afectiv, de social în cadrul realizării diferitelor activități motrice care se înscriu într-o schemâ plină de semnificații. (P. Parlebas, 1976)

SPORT

l.Activitate de întrecere constituită dintr-un ansamblu de acțiuni motrice, diferențiate pe ramuri de sport prin care se caută perfecționarea posibilităților morfo-funcționale şi psihice, concretizate în rezultate ca: record, depăşire proprie sau a partenerului.

2.Formă de activitate fîzică menită, printr-o participare organizată sau nu, să exprime sau să amelioreze condiția fizică şi confortul spiritual, să stabilească relații sociale sau să conducă la obținerea de rezultate în competiții de orice nivel. (Charta Europeană a Sporturilor).

3.Structură de activități motrice codificate şi regii instituționalizate corespunzătoare practicării diferitelor forme de competiții motrice după regulile ofîciale, între doi sau mai mulți protagonişti sau a unui individ cu sine însuşi.

4.Activitate motrică de loisir sau de întrecere, într-un cadru instituționalizat sau independent, cu caracter mai mult sau mai puțin spontan şi competitiv.

5.Mediu propice pentru însuşirea atitudinilor, valorilor şi comportamentelor social - personale apreciate în plan cultural.

Tactică - sistem de principii, norme şi reguli de abordare a competițiilor de către sportiv, prin care acesta îşi valorifîcă toate capacitățile telinice, fizice, psihice în vederea rezolvării situațiilor problematice (de concurs) create de adversari, coechipieri şi ambianță, pentru obținerea succesului. Pregătirea tactică cuprinde măsurile metodico - organizatorice de însuşire a tacticii.

Tehnică - sistem de structuri miîrice specifîce fiecărei ramuri de sport, efectuate rațional şi economic, în vederea obținerii unui randament (optim) maxira în competiții.

Test - instruraent de lucru standardizat, cu valoare de model, elaborat pe care experimentală, pentru evaluarea capacităților subiecților aflați în aceeaşi situație.

Baterie de teste - ansamblu de teste selecționate, menite (fiecare în parte şi apoi global) să evalueze anumite elemente ale structurii personalității sportivului sau capacitatea de perfbrmanță de care dispune echipa. (I.Bota, D.Colibaba-Evuleț, 1998).

CAPITOLUL III

" CULTURA FIZICĂ, COMPONENȚĂ A DOMENIULUI DE CERCETARE AL TEORIEI EDUCAȚIEI FIZICE ŞI SPORTULUI"



Lecția 4

TEMA:"Conceptul de cultură fizică"

În zilele noastre problematica educației este caracterizată de amploare şi diversitate, motiv pentru care studierea sa trebuie să se realizeze numai din perspective coraplementare, care însă reclamă o specializare atentă a competențelor. În acelaşi timp, nu trebuie să se neglijeze caracterul global al fenomenului educațional şi discursul profund umanist ataşat gândirii şi practicilor educaționale.

Conceptul de cultură fizică constituie o abstractizare şi o generalizare a experienței acumulate în acest domeniu. Conceptul actual de cultură fizică reprezintă o etapă în evoluția noțiunii, începând din cele mai vechi timpuri şi pănă în zilele noastre. Inițial a fost utilizată noțiunea de "gimnastică", care în prezent are un conținut mai restrâns, ce cuprinde ramurile sale bine circumscrise. Trecerea la denumirea de cultură fizică, s-a datorat lărgirii sferei acestei activitâți, diversificării conținutului, a formelor de organizare şi creşterii segmentului de populație antrenat în practicarea sa.

Concepția despre cultură fizică reprezintă valorificarea conceptului de cultură fizică, prin aplicarea lui la condițiile concrete ale anumitor societăți. Concepția ilustrează sistemul de gândire în care se încadrează conceptul şi notele care diferențiază conținutul şi mai ales fînalitatea. Concepția despre cultura fizică se desprinde din concepția generală asupra vieții unei societăți, diferită de la o epocă la alta, de la o tară la alta.

La noi în țară, expresia acestei concepții o reprezintă, în plan formal, elaborarea şi adoptarea legii educației fîzice şi sportului.

Practicarea educației fizice şi sportului este un drept al persoanei, fară nici o discriminare, garantat de stat, iar autoritățile administrative, instituțiile de învățământ şi instituțiile sportive au obligația de a sprijini cultura fizică, sportul pentru toți şi sportul de performanță şi de a asigura condițiile de practicare a acestora".

Nu putem analiza conceptul de cultură fîzică fară a îmbrățişa o dublă perspectivă asupra fenomenului definit; o perspectivă idealistă bazată pe o gândire filosofică şi pe legile logicii, care evidențiazâ descrieri, judecăți (relații, valori, caracteristici, căi de cunoaştere) şi o perspectivă realist - pragmatică, bazată exclusiv pe evidențele faptice obiective ce rezultă din reacții măsurabile, observabile în mod direct. Numai conjugarea acestor două abordări poate conduce la o reflecție completă, întemeiată pe concepția holistică, conform căreia ființa umană este o entitate bio - psiho - socială. Concepția în esență au la bazâ următoarele idei:

-aspectul fizic al persoanei şi comportamentul său motor sunt intim legate de fiecare gând al acesteia, de "aspectul" sau cognitiv - afectiv; existența spirituală a omului este influențată în mare măsurâ de posibilitățile de mişcare şi starea de sănătate;

-persoana în ansamblu este mai cuprinzâtoare decât suma părților sale componente (corp - spirit).

Cu alte cuvinte, ființa noastră îşi percepe corporalitatea în mod complex, reflectă inteligență este capabilă de strategii adaptative adecvate pe termen lung care includ şi secvențe motorii (de mişcare), toate acestea dovedind ideea unității corp (fizic) - spirit (psihic).

Specificul calitativ al culturii fizice nu constă în faptul că se desfăşoară o activitate motrică, ci în modul în care această activitate se desfaşoară, în obiectivele urmărite şi accentul pus pe valoarea formativă a conținutului instruirii etc. Subiectul care execută o anumită acțiune motrică, reacționează în ansamblul său printr-o conduită cotnplexă care include (Le Boulch, 1995):

-reacții fiziologice;
-manifestări exterioare (mişcări, cuvinte);
-răspunsuri mentale (conceptualizâri);
-efecte asupra mediului extern.

În consecință, conceptul de cultură fîzică trebuie să evidențieze contribuțiile multiple ale acestei activități la calitatea vieții individului; aceste valori pe care educația fizică le creează şi promovează sunt reprezentate, în viziunea lui Kretchmar (1994), de cunoaştere, fitness, deprinderi motrice şi satisfacție (plăcere), aspecte explicate în cele ce urmează.

• Cultura fizică contribuie la transmiterea unor cunoştințe, informații despre organismul uman, exercițiul fizic, igiena efortului, biomecanică mişcării, regulamente ale ramurilor de sport şi altele. Nu trebuie uitat faptul că cultura fizică este un domeniu academic de studiu şi deci are obligația de a genera cunoaştere prin analiză şi experiment, prin teoretizări şi aplicații, prin strategii pertinente de dezvoltare şi optimizare. Aceasta conduce la o valorizare justă a domeniului educației fizice de către societate în ansamblu, interesată atât de activitățile preponderent fizice, cât şi de cele mentale.

•Fitness-ul, adică factorii, aptitudinile sau calitățile motrice, reprezintă un vector important al influenței culturii fîzice. Condiție fundamentală sănătății, dezvoltarea forței musculare, a rezistentei, mobilității, coordonării etc. conduce la îmbunătățirea calității vieții.

Definirea clară şi cuprinzătoare a culturii fizice se impune pentru că aceasta reprezintă una din noțiuniie fundamentale ale TEFS, care exprimă esența, proprietățile fundamentale, conexiunile existente între diferitele forme de practicare a exercițiului fizic. A defini înseamnă a explica, a formula un consemn verbal concis care să descrie o anumită realitate.

Astfel, după V.Platonov "cultura fîzică reprezintă un proces deliberat construit şi dirijat în vederea perfecționării dezvoltării fizice, a capacității motrice a oamenilor, în concordanță cu particularitățile de vârstă, sex, cerințele de integrare socială a tinerilor, solicităhle fizice ale profesiilor şi menținerea condiției fizice".

O altă definiție priveşte educația fîzică ca pe o "activitate care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiului fîzic în scopul măririi în pnncipal a potențialului biologic al omului, în concordanță cu cerințele sociale".

Cu alte cuvinte, cultura fizică reprezintă o componentă a educațici generale, exprimată printr-un tip de activitate motrică (alături de antrenament sportiv, competiție, activități de timp liber, activități de expresie corporală şi activități de recuperare), desfăşurată organizat sau independent, al cărei conținut conceput specific vizează optimizarea potențialului biomotric al individului, precum şi a cotnponentelor sale cognitivă, afectivă şi social - relațională şi deci obținerea calității vieții.

Cultura fizică ca mod de viață îmbunătățeşte ființa unei nații, capabilă să se exprime, să exploreze şi să se dezvolte într-o relație echilibrată cu mediul în care trăieşte.

În aceeaşi viziune, Matveev şi Novikov (1980) disting în educația fizică douâ laturi specifice: învățarea mişcărilor şi educarea calităților motrice.

Conținutul de bază al învățării mişcărilor îl reprezintă însuşirea fondului de deprinderi şi priceperi motrice elementare (de bază), a procedeelor raționale de dirijare a propriilor mişcâri şi adaptare adecvată a acestora la condițiile concrete.

Dezvoltarea calităților motrice se realizează printr-o stimulare specifîcă care asigură evoluția la nivel optim a acestor însuşiri naturale ale organismului.

Datorită complexitâții culturii fizice, dată de caracteristicile sale, de finalitățile şi obiectivele pe care trebuie să le realizeze, o singură definiție nu îi poate evidenția şi circumscrie toate valențele. Din acest motiv considerăm că definirea culturii fizice se impune a fi abordată din mai multe perspective:

1. **a teoriei acțiunii, ca activitate motrică;**
2. **a didacticii, ca proces instructiv educativ;**
3. **a teoriei sistemelor, ca sistem de concepte;**
4. **a manageraentului educației, ca forană de organizare;**
5. **a sociologiei, ca factor de integrare socio-culturală**

În consecință, considerăm că:

1.Educația fizică este un tip de activitate motrică, constituită din acțiuni motrice sistematizate conform unor criterii specifice subiecților pentru care este proiectată şi programată.

2.Educația fizică este o componentă a educației generale, realizată în cadrul unui proces instructiv - educativ sau în mod independent, în vederea dezvoltării armonioase a personalității şi creşterii calității vieții. Educația fizică cuprinde un complex de stimuli ce influențează procesele de dezvoltare somato - funcțională, motrică şi psihică.

3.Educația fizică se reflectă ca un ansamblu de idei, norme şi reguli, reunite într-o concepție unitară de organizare şi aplicare la diferite categorii de subiecți.

4.Educația fizică se constituie ca un ansamblu de forme de organizare ce valorifică sistematic exercițiile fîzice în scopul realizării obiectivelor sale.

5.Educația fizică este un sistem complex de instrumente care se exercită simultan asupra individului, favorizând ameliorarea condiției izice, psihice şi integrarea socio-culturală.

Ce conținut cuprinde această disciplină? Cei care o plasează în opoziție cu sportul sau cei care, dimpotrivă, o asimilează sportului, cei care o restrâng la practici determinate de o "metodă", fie ea şi ingenioasă, fac o eroare, simplifîcând sau reducând, la şabloane această activitaîe. în realitate, conținutul educației fîzice este legat de conduita motrică sau de ansamblul tehnicilor corporale variate care influențează complex subiecții. Acest tip de conduită este de altfel numitorul comun al tuturor activităților fizice şi sportive, iar identificarea ei ea obiect specific al educației fizice, îi conferă acesteia din urma o identitate proprie în ansamblul celorlalte discipline. (fig. 4.1.)

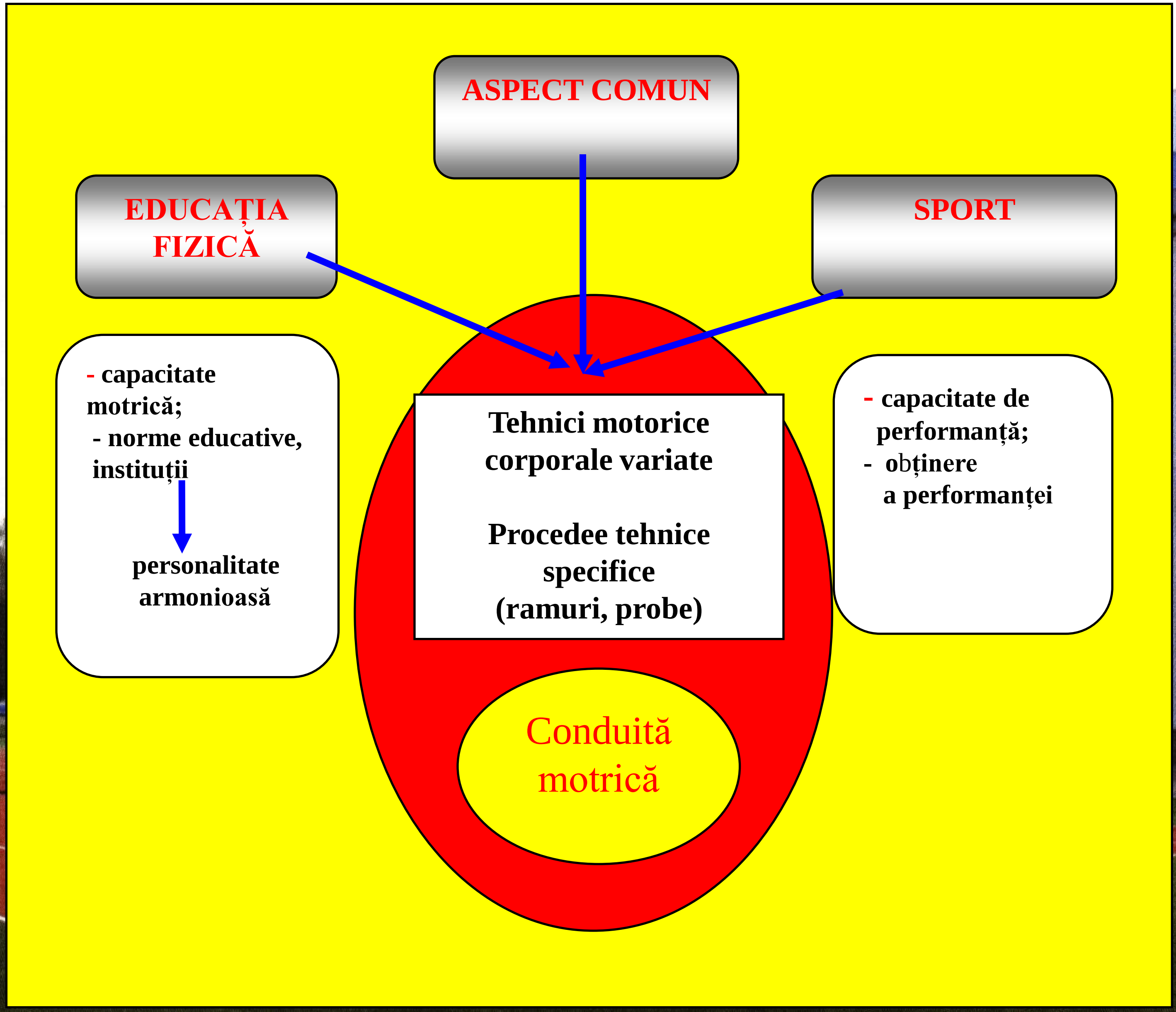


Fig.5.1. Cultura fizică – elemente de conţinut comune şi diferenţiale

În concluzie, educația fîzică are ca obiect specific, conduitele motrice. "Acțiunea motrică este inima în care bate educația fizică; ca practică educativă, educația fizică este o pedagogie a conduitelor motrice care organizează condițiile favorabile în care acțiunile motrice se manifestă" (P. Parlebas, 1990). Educația fizică îşi construieşte specificitatea axată pe motricitate, plasându-se astfel într-o perspectivă nouă care implică ieşirea din tipare, căutarea spontaneității, adaptarea suplă, emoția, comunicarea etc.

Menționăm, în cele ce urmează, câteva note definitorii ale educației fizice:

-dispune de un sistem de mijloace şi metode, tehnologii de predare, diferențiate conform condițiilor şi obiectivelor proprii categoriilor de subiecți;

-răspunde cerințelor de realizare a dezvoltării fizice şi capacității motrice în vederea satisfacerii solicitărilor proprii diferitelor profesiuni şi menținerii îndelungate a unei bune condiții fizice;

-îmbină în mod echilibrat instruirea cu educația în vederea fonnării unei personalități complete evoluate şi armonioase.

Rrezentând o valoare esențială pentru individ şi societate, educația fizică face parte din sfera culturii fizice. Este activitatea motrică cu cel mai important impact social (ca număr de subiecți, ca interval de vârstă şi ca forme instituționalizate de organizare).

Educația fizică reprezintă şi un mod de a transmite de la o generație la alta, elementele acestei culturi, valorile, experiența pozitivă, atitudinile şi convingerile pe care aceasta le creează.

Educafia fizică realizează o legătură între a fi şi a deveni, într-o tranziție echilibrată, ce favorizeazâ exprimarea deplină a potențialului motric, mental şi social al subiectului.

CAPITOLUL III

"CULTURA FIZICĂ, COMPONENȚĂ A DOMENIULUI DE CERCETARE AL TEORIEI CULTURII FIZICE"



Lecția 5

TEMA:"Obiectivele culturii fizice. Scopul şi finalitățile culturii fizice"

Nota definitorie a obiectivelor constă în aceea că anticipează rezultatul educației în termenii comportamentului, prescriind cum va trebui să răspundâ subiectul după parcurgerea unei anumite secvențe sau etape de învățare. Scopurile pot fî concretizate într-o multitudine de obiective, care vizează influențarea personalității în ansamblul ei.

Conținutul obiectivelor este de obicei măsurabil prin metode consacrate, pentru a oferi posibilitatea unui control riguros al activității educaționale. în domeniul educației fizice, precizarea obiectivelor evidențiazâ pe de o parte, caracterul programat pe diferite etape al procesului instructiv educativ şi pe de altă parte înlesneşte analiza teleologică (pe baze obiective, prin scopuri) pe trepte de dezvoltare şi cunoaştere.

Formularea obiectivelor culturii fizice sau reformularea acestora la diferite perioade de timp este un proces necesar de reformă, impus de dinamica dezvoltării sociale.

Ori de câte ori se simte nevoia optimizării procesului de educație fizică, se începe prin revizuirea şi reformularea obiectivelor şi abia apoi, se elaborează conținutul procesului instructiv -educativ. Funcțiile culturii fizice integrate în sistemul educațional şi mai larg, social, trebuie să satisfacă cerințele fundamentale care asigură activitatea optimă a întregului sistem. Ca atare, cultura fizică îşi realizează rolul în fixncție de complexitatea şi diversitatea obiectivelor sale, circumscrise în viziunea anterior prezentată, a punctelor de vedere bio-psiho-sociale.

În cultura fîzică, obiectivele sunt delimitate după efectele acestei activități asupra sferelor biomotrică, psihomotrică şi sociomotrică, fapt ce pune în lumină polivalența acestei discipline.

Pentru a concretiza cele de mai sus, prezentăm în continuare o clasificare a obiectivelor, ca sinteză a principalelor taxonomii consemnate de literatura de specialitate a domeniului.

1. După gradul de generalitate:

a)Obiectivele generale evidențiază esența culturii fîzice, dimensiunile comune ale subsistemelor acesteia.

b)Obiectivele specifice reprezintă o particularizare a obiectivelor generate la nivelul subsistemelor culturii fîzice.

c)Obiectivele intermediare acționează la nivelul ciclurilor de învățământ, anilor de studii, etc.

d)Obiectivele operaționale vizează comportarnentele imediate, observabile în timp scurt, ce pot fi urmărite şi măsurate, adică acțiunile pe care subiectul trebuie să le realizeze în timpul unei activități, lecții, şedințe.

Prezentăm în cele ce urmează, în mod explicit, obiectivele sus menționate:

a) Obiectivele generale sunt:

-menținerea unei stări optime de sănătate;

-favorizarea dezvoltării fizice armonioase;

-dezvoltarea capacității motrice generate, adică educarea calităților motnce de

-bază şi formarea unui sistem de deprinderi şi priceperi motrice, de bază, utilitar -aplicative şi specifice unor ramuri de sport;

-formarea capacității de practicare sistematică şi independentă a exercițiilor fizice;

-dezvoltarea armonioasă a personalității.

b) Obiectivele culturii fizice specifice subsistemelor acesteia (tab.5.1).

EDUCAȚIA FÎZICĂ A TINEREI GENERAȚII	CARACTER FORMATIV UTILITAR	CARACTER STIMULATIV, COMPENSATOR	CARACTER STIMULATIV, RECREATIV, DE MENȚINERE ŞI REFACERE
-Favorizarea creştere armonioasă şi dezvoltare fizică. - Prevenirea instalării şi corectarea deficiențelor de postură cu caracter global sau segmentar. -Formarea reflexului de postură corectă a corpului în acțiunistatice şi dinamice. -Dezvoltarea calitâților motrice,formarea şi perfecționareadeprinderilor şi priceperilor motrice. - Stimularea interesului şi aptitudinilor pentru practicarea diferitelor sporturi. - Formarea obişnuinței de a practica exerciții fizice în mod independent. - Favorizarea integrării sociale. CARACTER FORM ATIV	-Creşterea potențialulu fizic şi psihic în concor-danță cu cerințele diverselor arme; - Educarea unor trăsături morale, a spiritului de luptă, tenacitate, rezistență la frustare, curaj etc. CARACTER FORMATIV UTILITAR	-Optimizarea scopul creşterii randamentului în activitâțile rofesionale; -Prevenirea influențelor negative ale diferitelor sectoare de muncă asupra atitudinilor corporale şicorectarea deficiențelor fizice; -Compensarea eforturilor fizice şi psihice intense sau unilaterale. CARACTER STIMULATIV, COMPENSATOR	-Menținerea unei condiții fizice optime; -Înlăturarea tensiunilor psihice induse de efortul ocupațional, relaxare; -Prevenirea proceselor degenerative la persoanele vârstnice; -Menținerea unui tonus psihic ridicat la vârsta a III - a.; -Favorizarea relațiilor de grup; -Petrecerea utilă şi agreabilă a timpului liber; -Combaterea sedentarismului. CARACTER STIMULATIV, RECREATIV, DE MENȚINERE ŞI REFACERE

2. După sfera de influență şi tipul de comportament vizat:

a)Obiective de dezvoltare structural - funcțională a organismului.

Acestea se referă la:

-armonia între indicii somatici şi funcționali;

-armonia şi proporționalitatea în interiorul fiecărei categorii de indici;

-menținerea unui tonus muscular optim ;

-formarea şi menținerea unei atitudini corporale corecte;

-prevenirea şi corectarea deficiențelor de postură şi fîzice;

-combaterea excesului ponderal şi a obezității.

b)Obiective în plan motric:

-dezvoltarea componentelor fîtness-ului (rezistență cardiovasculară, rezistență musculară, forță, mobilitate-suplețe, compoziție corporală);

-dezvoltarea componentelor fitness-ului motor (echilibru, coordonare segmentară, agilitate, putere, timp de reacție, viteză);

-formarea unui sistem de deprinderi şi priceperi motrice de bază, utilitar-aplicative şi specifîcă unor ramuri şi probe sportive;

-îmbunătățirea capacității de efort, prin stimularea marilor funcții.

c) Obiective psihomotorii.

dezvoltarea schemei corporale în două direcții:

-ca reper în reglarea mişcărilor;

-ca nucleu al imaginii de sine .

Ea reflectă disponibilitățile corpului uman, structurile sale, acceptarea de sine etc:

-dezvoltarea coordonărilor senzorimotorii normale;

-dezvoltarea echilibrului static şi dinamic;

-realizarea unor reechilibrări în perioada pubertară;

-formarea coordonatelor de timp ale mişcării: ritm, tempou, durată, elemente ce conferă eficiență mişcării;

-dezvoltarea lateralității şt armoniei laterale ;

-formarea reprezentărilor ideomotorii şi a capacității de a opera cu ele;

-educarea capacității de relaxare generală şi selectivă.

d) Obiective cognitive.

Cultura fizică este o experiență educațională şi ca atare, contribuie în mod direct şi la îndeplinirea obiectivelor care privesc aspectul intelectual al dezvoltării subiectului (alături de toate celelalte discipline ale spectrului educațional).

Aceste obiective conduc la cunoaşterea şi înțelegerea tuturor aspectelor asociate exercițiului fizic, efortului, ecoului acestora în planul subiectiv al individului. Au realizat taxonomii (clasifîcări) ale obiectivelor cognitive ale educației fizice, o serie de autori ca : Bloom, Guilford, Gagne - Merrill, Harrow. Le enunțăm în continuare, într-o formă adaptată de noi:

- **dezvoltarea capacității de a cunoaşte propria persoană, mediul ambiant, natural şi social (percepere, descoperire, redescoperire, înțelegerea informațiilor sub diverse forme);**
- **dezvoltarea calităților atenției, memoriei, aspectelor intuitive ale gândirii, creativității (motrice), adică generare de informații variate, pornind de la aceleaşi date, originalitate - "producție divergentă".**

În plan concret, considerărn că următoarele obiective realizate prin mijloace strict specifice educa{iei fizice, pot orienta într-o bunâ măsură activitatea specialiştilor.

Obiective:

<u>la nivelul cunoaşterii senzoriale:</u>

conştientizarea şi dezvoltarea sensibilității proprioceptive.

<u>la nivelul atenției:</u>

dezvoltarea calităților atenției - concentrare, volum, distribuție .

<u>la nivelul cunoaşterii logice :</u>

- dezvoltarea memoriei mişcărilor şi a memoriei topografice;

- dezvoltarea inteligenței motrice (practice);

- dezvoltarea unor aspecte ale gândirii - capacitate de

-anticipare, rapiditate, intuitiv - operativitate;

-dezvoltarea creativității motrice.

e)Obiective în plan motivaţional şi afectiv – volitiv.

Aceste obiective răspund necesităţii de modelare a intereselor, atitudinilor şi valorilor, în vederea creşterii capacităţii de adaptare, după cum urmează:

-formarea unor convingeri referitoare la rolul exerciţiilor fizice în creşterea calităţii vieţii;

-echilibrarea şi reglarea emoţională (prin descărcarea agresivităţii);

-educarea atitudinilor, convingerilor, sentimentelor morale (fair - play, respect, colaborare, într-ajutorare, prietenie etc); educarea emoţiilor estetice (date de aprecierea frumuseţii mişcărilor şi a esteticii corporale);

-dezvoltarea capacităţii de autoreglare la nivelul comportamentului global (disciplină, spirit de organizare, curaj, perseverenţă, dârzenie etc).

Astfel, cultura fizică devine un domeniu al exprimării identităţii, al relaţiilor interpersonale pozitive şi al valorilor culturale create prin mişcare.

SCOPUL ŞI FINALITĂȚILE CULTURII FIZICE

Scopul culturii fîzice defineşte linia generală care orientează acțiunile de formare şi dezvoltare a personalității subiecților, proiectate de ideal.

Scopul serveşte ca ghid în selectarea obiectivelor generale şi specifice şi vizează finalitatea acțiunii educaționale. în stabilirea scopului culturii fizice trebuie respectate o serie de criterii (adaptate după J. Dewey, 1992):

-concordanța cu idealul culturii fizice;

-depăşirea nivelului actual prin acțiuni de perfecționare, ajustare, restructurare, reformulare, la nivel conceptual şi practic;

-valorificarea potențialului existent, a resurselor şi necesităților inteme ale subsistemelor educației fizice;

-deschiderea spre nou, spre alte posibile altemative.

Scopul culturii fîzice trebuie să aibă:

-un caracter practic - sâ configureze direcțiile principale de acțiune într-o perioadâ istoricâ definită;

-un caracter strategic - prin care să se asigure dezvoltarea domeniului pe perioadă îndelungată.

Finalitățile culturii fizice reprezintă materializarea obiectivelor sub toate aspectele, cu alte cuvinte, progresul pe care îl înregistrează subiectul (individul) în plan somatic, funcțional, motric, cognitiv, afectiv şi social.

Cultura fizicâ, aşa cum rezultă din denumire, este o formă de educație care înseamnă a dirija, orienta, cultiva şi conduce către un scop bine stabilit, fizic, motric sau comportaraental în general.

Cultura fizică apare astfel ca un sistem de acțiuni (preponderent motrice), exercitate asupra unor indivizi, în vederea transformării acestora potrivit unor finalități.

Reuşita constă în armonizarea cerințelor sociale cu cele individuale. (fig.5.1.)

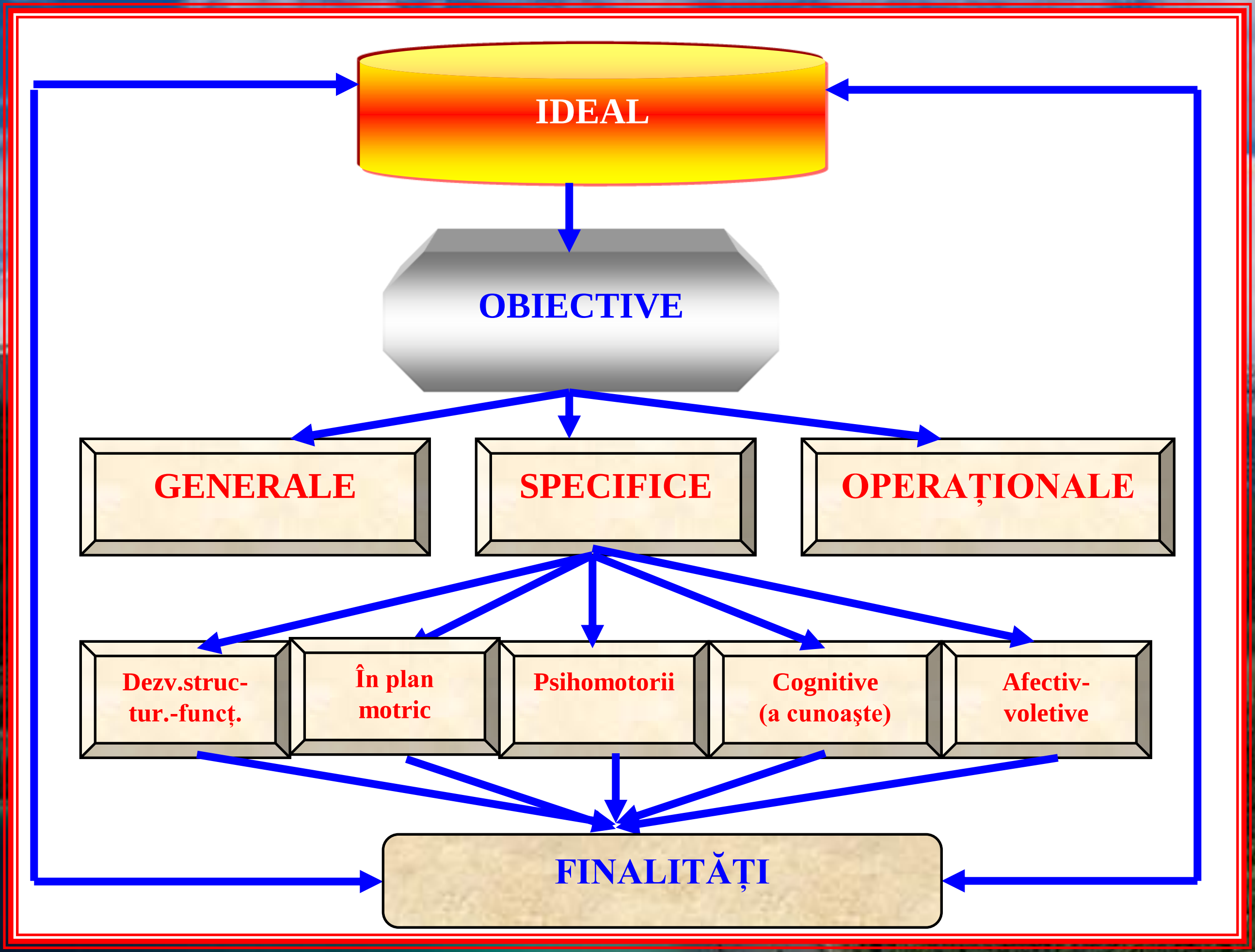


Fig.5.1. Raportul ideal – scop – obiective – finalități

Finalitățile cele mai generale ale culturii fizice sunt reunite sub denumirea de ideal, care cuprinde orientarea strategică a sistemului de educație fizică, într-o anumită etapă a dezvoltării sociale, economice, culturale şi ştiințifxce a unei țări - modelul de personalitate ce polarizează aspirațiile unei societăți.

Modelul de persoană educată fizic se proiectează şi se realizează în cadrul unor instituții de învățământ de diferite grade şi tipxiri. În sinteză, idealul culturii fizice vizează finalitatea acestei activități în ansamblul său, la nivelul întregii societăți, în timp ce scopurile şi obiectivele orientează desfaşurarea unor activități educative determinate şi concrete (tab.nr.5.2).

Repere strategice ale culturii fizice	Conținutul reperelor	Domeniul de aplicare
Ideal	Model de personalitate armonios dezvoltată fizic şi psihic, abilitată cu deprinderi şi priceperi pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice, individual şi în grup.	Sistemul educației generale şi al sistemului de cultură fizică
Scop	Efectele educației fizice asupra dezvoltării fizice, capacității motrice şi obişnuinței de a se integra şi acționa în grup, pe nivele specifîce ciclurilor de învățamânt.	Tipuri de şcoli şi cicluri de învățământ.
Obiectiv	Enunț cu caracter anticipativ care descrie o schimbare comportamentală observabilă (măsurabilă), aşteptată în nrma activității de culturăe fizică (dezvoltarea unei calități motrice, învățarea unei deprinderi, etc.)	Subsisteme ale educației fîzice, lecții care abordează planul motric, psihomotor, etc.

Raportul dintre scop - obiective şi finalități este ilustrat plastic de Vannier, Foster şi Gallaliue (1973), ca fîind un "tren de marfa; scopul reprezintă locomotiva care îndreaptă trenul către destinație, obiectivele sunt reprezentate de vagoanele de diferite tipuri, iar fînalitățile sunt asemănate cu încărcătura fìecărui vagon; idealul este reprezentat de ajungerea trenului la destinație.“

Aceste finalități sunt reprezentate de:

1.Indicii superiori ai dezvoltării fîzice.

2.Funcționalitatea perfectă a principalelor aparate şi sisteme ale organismului.

3.Iiidicii superiori ai calităților motrice - viteză, rezistență, forță,mobilitate, coordonare.

4.Sistem larg de deprinderi şi priceperi motrice de bază, utilitar-aplicative şi specifîce ramurilor de sport.

5.Capacitate de efort crescută.

6. Capacitate psihică crescută (intelectuală, afectivă, morală, volitivă).

7.Integrare superioară în mediul natural şi social.

CAPITOLUL III

"CULTURA FIZICĂ, COMPONENTĂ A DOMENIULUI DE CERCETARE AL TEORIEI CULTURII FÎZICE"



Lecția 6

TEMA:"Formele de organizare a culturii fizice. Cultura fizică - proces continuu."

Organizarea culturii fizice reprezintă o acțiune complexă de asigurare ordonată, rațională şi coerentă a activității didactice, a forțelor şi mijloacelor umane şi materiale necesare realizârii obiectivelor stabilite.

Cel mai răspândit mod de organizare ca proces de învățământ care şi-a dovedit eficiența în realizarea obiectivelor, îl reprezintă organizarea pe clase şi lecții. Programarea acestor activități se realizează diferit, în acord cu reglementările stabilite pe cale oficială, sau în baza inițiativei personale a subiecților.

Cultura fizică se desfaşoară în două forme distincte:

-ca proces de instruire şi educare deliberat conceput, desfaşurat în forme instituționalizate (şcoli, licee, universități) cu ajutorul specialiştilor care dirijează acest demers. Acest proces se bazează pe programe de instruire ascendente, pe clase sau ani de studii;

- ca activitate independentă de timp liber, care se bazează pe sistemul de cunoştințe, achiziții, deprinderi, structuri operaționale însuşite în cadrul procesului menționat anterior. Aceste forme de organizare se particularizează în cadrul fîecăruisubsistem al educației fizice:

- cultura flzică a tinerei generații, inclusiv educația fizică adaptată persoanelor cu nevoi speciale - cel mai important subsistem şi cel mai bine reprezentat,

- cultura fîzică militară - subordonată pregătirii pentru luptă;

- cultura fizică profesională - subordonată rigorilor prestării diferitelor profesii;

- cultura fizică practicată independent.

Vom evidenția în cele ce urmează ansamblul formelor de organizare a educației fizice, pentru fîecare subsistem al acesteia (fig.6.1 - 6.4).

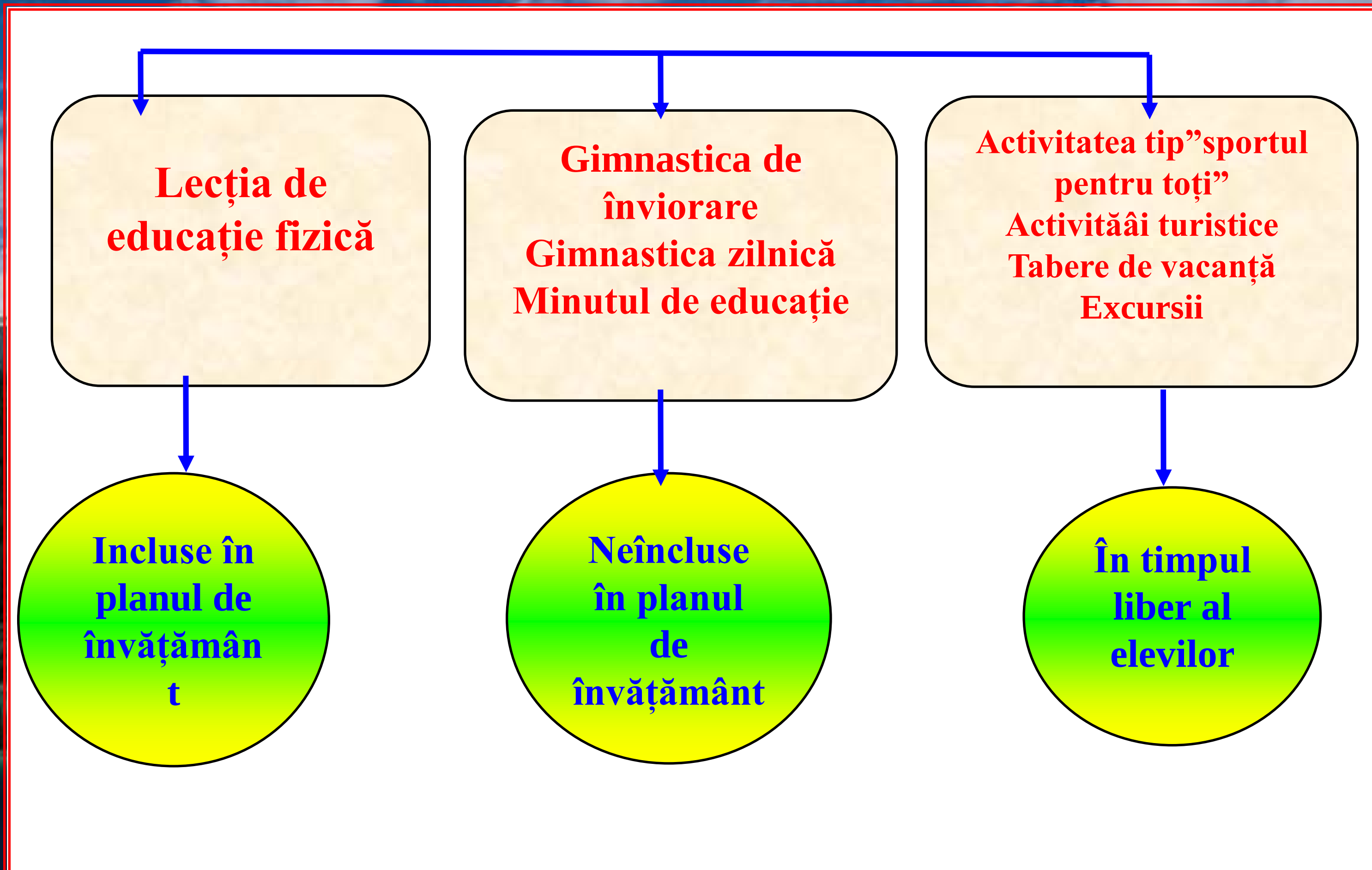


***Fig.6.1.Forme** de organizare a educației fizice şcolare*



Fig.6.2. Forme de organizare a educației fizice profesionale

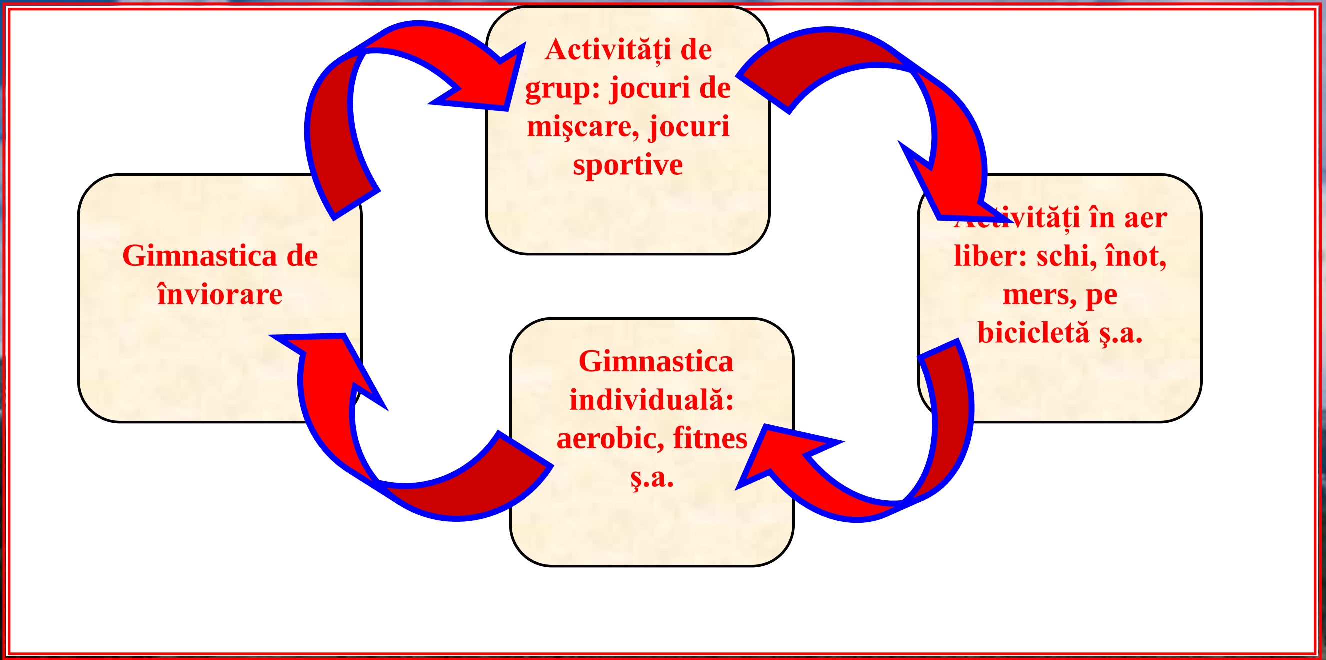


Fig.6.3. Forme de organizare auto-educației fizice

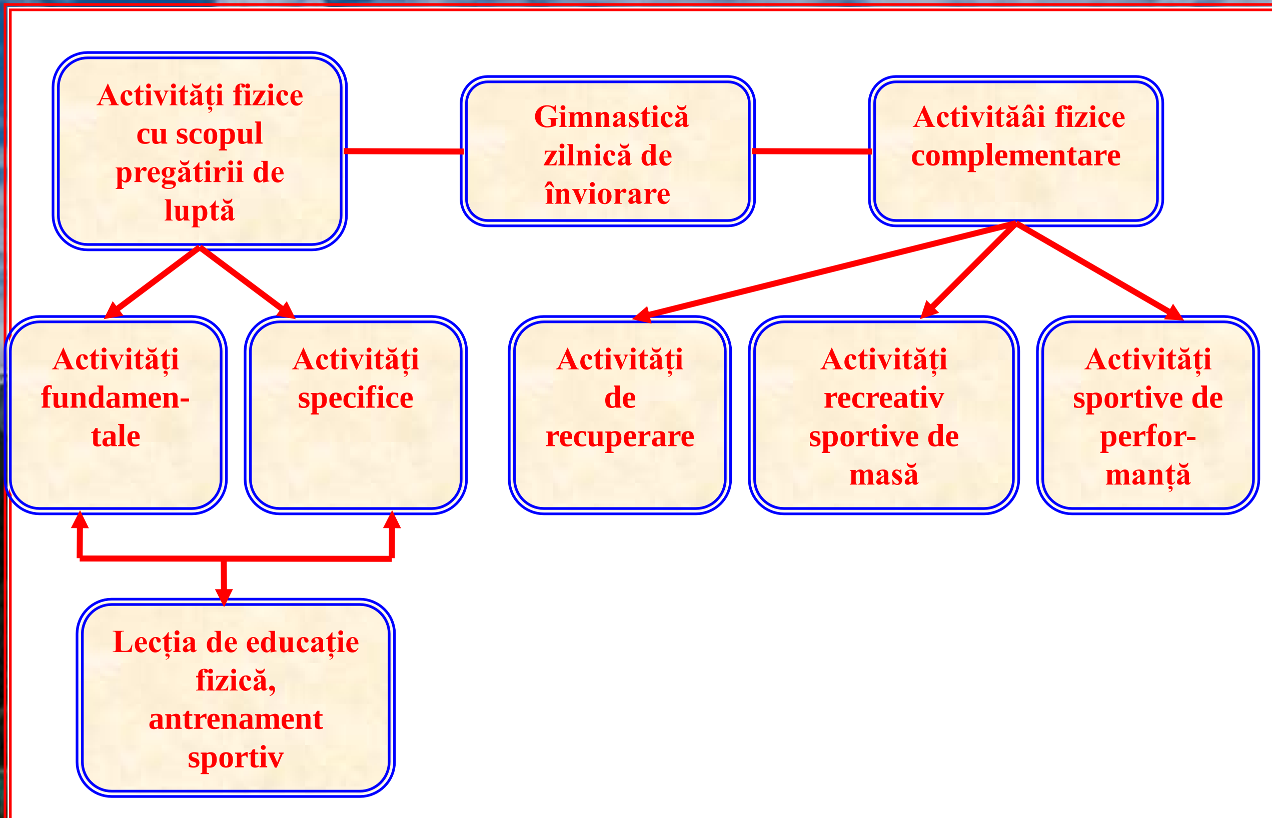


Fig.6.4. Forme de organizare a educației fizice în universități

Cultura fizică - proces continuu.

Caracterul prospectiv al educației în general presupune raportarea sa permanentă nu numai la condițiile şi cerințele prezente ale societății, ci şi la cele de viitor. Formarea individului în acest context amplifică funcția educației de integrare activă în viața societății.

Revizuirea obiectivelor şi ierarhizarea lor scot în relief educarea capacității de adaptare continuă a individului prin conținut şi tehnici distincte, la rigorile mereu în schimbare.

Ditnensiunea temporală a educației defmeşte caracterul său permanent şi presupune angajarea individului într-un proces de formare, cukivare, în toate etapele sale ontogenetice. Educația fîzică ca proces continuu reuneşte în forme de organizare specifice tânăra generație, generația adultă şi vârstnicii, neexistând deosebiri esențiale între grupele de indivizi, în ceea ce priveşte trăsăturile generale ale acțiunii educaționale.

Deşi educația fizică şcolară este subsistemul cel mai bine reprezentat, se impune reconsiderarea ei ca aptivitate, în sensul "prelungirii" sale şi la celelalte categorii de vârstă, astfel încât să devină un continuum care însoțeşte individul din primii ani ai vieții până la senescență. Din această perspectivă, se resimte iipsa unor preocupări pe linia unor sisteme de educație permanentă complementară, compensatoare, care să răspundă nevoilor sociale, economice, culturale ale populației de toate vârstele.

Lărgirea cadrului şcolar al educației spre un cadru de referință mai extins, extraşcolar, pare să răspundă în mai mare măsură acestor cerințe.

În societățile care cunosc o accentuată dinamică a dezvoltării, se impune ca cetățenii acestora să posede rezistență superioară, capacitate de adaptare crescută la schimbările sociale permanente, condiții în care formarea continuă a adultului, a vârstnicului devine o necesitate.

Acest adevăr nu se referă numai la domeniile cunoaşterii profesionale, ci şi la aspecte care țin de ființa biologică a individului, de potențialul său funcțional, motric, supus permanent unor noi provocări, de pildă lucrul în fața computerului, care reclamă coordonări manuale de finețe, atenție concentrată, alte profesii care impun un anumit aspect fizic sau o condiție fizică superioară, profesii care se desfaşoară în medii neobişnuite sau în condiții speciale de microclimat - piloți, scafandri, mineri, în care adaptările funcționale sunt deosebite.

La efortul permanent al individului de a răspunde printr-un comportament adecvat la influențele mediului, educația fizică permanentă vine să ofere suportul organic, funcțional atât de necesar şi pe care nici un alt tip de activitate nu îl poate realiza.

Câmpul de acțiune al culturii fîzice ca proces continuu este nelimitat, oferind posibilități de recompensare, reechilibrare, defulare, îmbunătățire a condiției fizice, angajare în activități de grup etc, toate acestea plasând individul pe o poziție solidă în raport eu el însuşi şi cu ceilalți.

Cultura fîzică apare astfel ca sistem intermediar între sistemul social cu rigorile sale şi individul angajat în acest mecanism. Ea face parte din ansamblul educației permanente care urmăreşte dobândirea unor noi informații, cunoştințe, competențe.

Ideea de educație permanentă apare pentru prima dată în Franța, în anii '60 şi are la bază o participare impusă sau voluntară, forraalâ sau informală a, întregii populații de toate vârstele, în scopul favorizării dezvoltării personalității şi a participării acesteia la viața socială, în permanentă schimbare. Ea evidențiază astfel atât educația şcolară, cât mai ales educația extraşcolară a copilului şi adultului.

Plutarh spunea, încă în epoca elenismului: "cel mai bun profesor (mentor) este societatea". Această reflecție întăreşte convingerea noastră că monopolul educativ al instituțiilor şcolare trebuie să facă loc şi unor structuri responsabile de educația permanentă, unor instituții sociale care să îşi asume această responsabilitate.

Procesul dezvoltării umane presupune desigur un ansamblu ierarhic previzibil, dar diferențele interindividuale sunt uneori atât de marcate, încât fac imposibilă aplicarea unor "rețete" universal valabile. Specialiştii care se ocupă de acest proces vor gândi desigur la mobilitatea şi flexibilitatea unor programe de lucru care să răspundă cerințelor fiecărui subiect în parte.

CAPITOLUL IV

“FUNCȚIILE EDUCAȚIEI FIZICE ŞI SPORTULUI ”



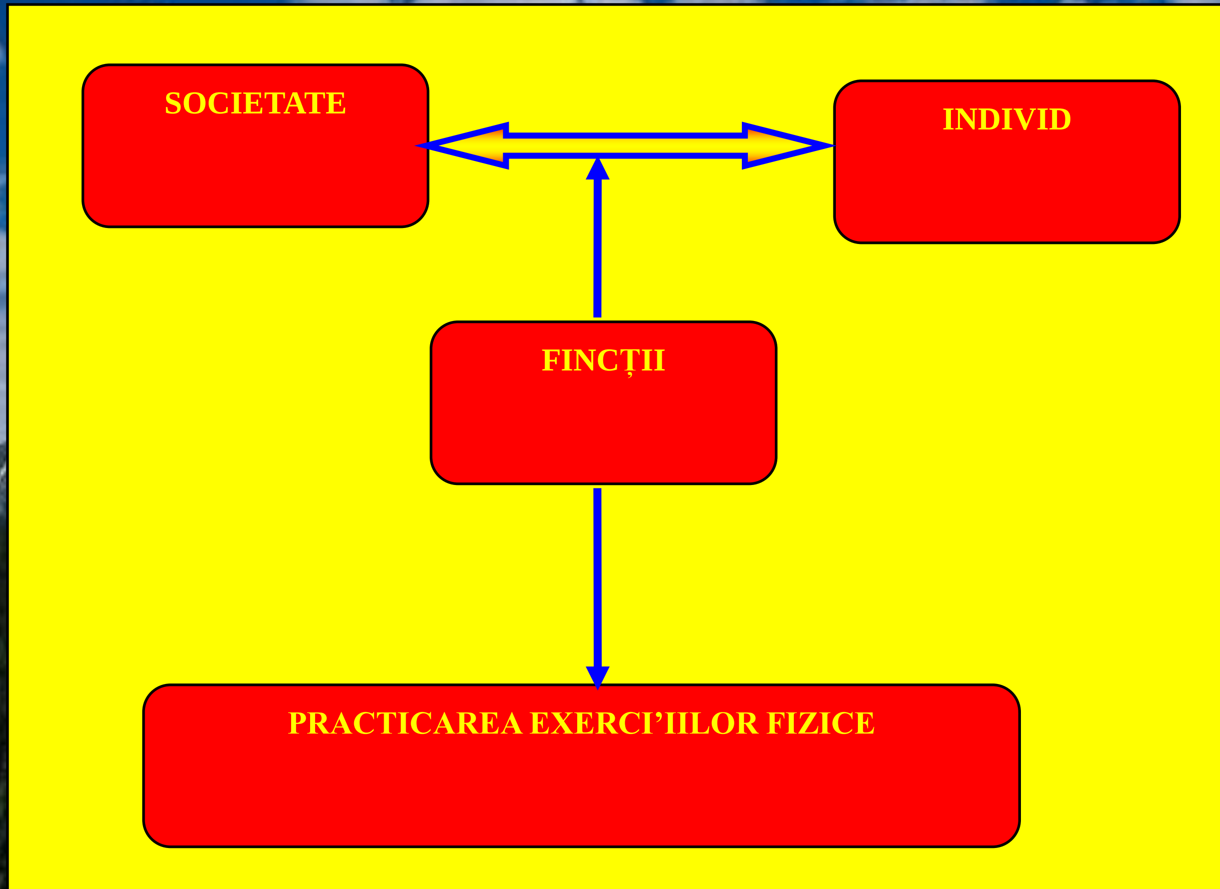
Lecția 7

TEMA:“Funcțiile culturii fizice şi sportului. Funcția de optimizare a potențialului biologic.Funcția de perfecționare a capacității motrice.Funcția psiho-socială. Funcția culturală. Funcția economică.”

Funcțiile culturii fizice .

Problematica funcțiilor educației fizice şi sportului este consemnată în lucrări ale autorilor I. Siclovan, E. Firea, Gh. Cârstea, Gh. Mitra, A. Mogoş, Novikov, Matveev, M. Bouet, M. Dufrenne etc, fîecare dintre aceştia evidențiind sarcinile formative ale acestor activități care operează în cadrul sistemului de educație fîzică. Conceptul de funcție nu a fost definit decât la sfârşitul secolului XIX, mai întâi în matematică, apoi în biologie şi mai târziu în ştiințele sociale. Astfel, el reprezintă "o corespondență între două clase de fenomene, un ansamblu coordonat de operații efectuate în vederea atingerii unor obiective".

Funcția reprezintă esența unei activități, o realitate ce caracterizează măsura în care aceasta este orientată în vederea atingerii scopului. Particularizând, funcțiile educației fizice şi sportului realizează o corespondență între practicarea exercițiilor fizice în diverse fonne şi efectul (impactul) acestora în ansamblul vieții sociale.


SOCIETATE
INDIVID
FINCȚII
PRACTICAREA EXERCI'IILOR FIZICE

Analiza fiincțională a unui sistem, de orice natură ar fi acesta, permite examinarea raporturilor între părțile componente ale acestuia, între fîecare parte şi întreg şi a rolului pe care acest sistem îl joacă în ansamblul societății. Punctul de plecare al oricărei activități, inclusiv al edticației fizice, îl constituie o necesitate, întregul sistem organizându-se în vederea realizării acelei necesități. sau implicite.

În ansamblul funcțiilor educației fizice şi sportului, unele dintre acestea sunt caracteristice numai acestor două activități, în sensul că lor le revine în primul rând satisfacerea nevoilor sociale respective, iar altele au caracter asociat, prin aceasta înțelegând că funcțiile în cauză nu sunt asigurate numai prin practicarea exercițiilor fîzice, ci şi prin alte activități sociale".

I. Şiclovan enunță unnătoarele funcții, ciasificate în 2 categorii:

1.Funcții specifice:

- funcția de perfecționare a dezvoltării fizice armonioase;

- funcția de perfecționare a capacității motrice.

2.Funcții asociate:

- fiincția igienică;

- funcția educativă;

- funcția recreativă;

- funcția de emulație.

V.Epuran şi M. Epuran (1974) formulează trei direcții principale în care se manifestă fiincționalitatea educației fîzice şi sportului:

-funcția axiologică, de dezvoltare fizică şi mentalâ a omului,exprimatâ în dezvoltarea fizică armonioasă, starea de sănătate şi ezvoltare psiho-motrică;

-funcția conativă, de satisfacere a tendințelor acționale, a trebuinței de mişcare (de care sunt legate şi alte tendințe şi trebuințe de ordin psihic);

- funcția integrativă socială, ca funcție de sinteză (afirmare personală, afiliere, comunicare, securitate, emulație).

Aşa cum evidențiam şi în capitolele anterioare, omul reprezintă un sistem unic complex care impune o abordare holisticâ în analiza lui şi a influențelor exercitate de educația fizică şi de sport asupra sa. Astfel, fâră a renunța la direcțiile anterior menționate, propunem formularea unor funcții care depăşesc dualismul fîzic - psihic şi în consecință. care corespund mai bine idealului educației fizice şi sportului.

În opinia noastră, fiincțiile propuse au o importanță egală, contribuind în aceeaşi măsură la realizarea obiectivelor culturii fizice şi sportului şi în consecință nu vor fi prezentate ierarhic. în tabelul nr.8.l. evidențiem aspectele comune ale culturii fizice în ceea ce priveşte fiincțiile îndeplinite, precum şi aspectele particulare implicate în fîecare tip de activitate. Aceste funcții îmbracă forme specifice şi au importanță diferită în funcție de subsistemele în care acestea se manifestă .

Funcțiile educației fizice şi sportului (trunchi comun)	Funcțiile educației fizice	Funcțiile sportului
In plan biologic şi sanogenetic	Funcția de optimizare a potențialului biologic şi de îmbunătățire a stării de sănătate.	Funcția de maximizare a potențialului biologic, conform cerințelor ramurii de sport şi de reducere a efectelor efortului unilateral sau excesiv.
In planul capacității de mişcare	Funcția de dezvoltare psihomotrică şi de perfecționare a capacității motrice.	Funcția de dezvoltare a capacității de performanță.
In plan psiho-social	Funcția de dezvoltare a calităților intelectuale, tnorale, volitive. Funcția de socializare.	Funcția de conturare (perfecționare) a profilului psihic specific unei probe, ramuri de sport, funcția agonistică, funcția de excelență.
In plan cultural	Funcția de transmitere a valorilor spirituale, materiale, de reflectare a activităților de practicare a exercițiilor fizice ca acte culturale, funcția de dezvoltare a calităților estetice (corporale şi de mişcare).	Funcția de transmitere a tradițiilor, „ritualurilor”, a valorilor morale (fair-play), fiincția de valorizare a rezultatelor ştiinței domeniului, funcția de spectacol a ramurilor de sport (aflate la granița cu arta), funcția de simbol a idealului sportiv olimpic
în plan economic şi recreativ	Funcția de ameliorare a randamentului profesional, a randamentului şcolar, funcția de petrecere în mod organizat, plăcut, a timpului liber; funcția de susținere a integrării profesionale.	Funcții legate următoarele aspecte: domeniu de investiții, crearea de locuri de muncă, dezvoltarea unei „industrii a sportului”- tehnologie, echipamente.

Tab.8.1. Funcțiile educației fizice şi sportului

Această fiincție reprezintă punctul de plecare al influențelor exercitate prin exerciții fizice asupra organismului uman. Omul este (în primul rând) o ființă biologică ale cărei componente structural - fiincționale (sferă somatică, marile funcții, rezerve energetice, resurse psihice etc.) sunt în mod general şi specific influențate prin educație fizică şi sport. Un bun potențial biologic condiționează şi o stare optimă de sănătate, întreținută permanent prin practicarea exercițiilor fizice.

R. Manno, evidențiind rolul activității motrice în dezvoltarea omului, subliniază ideea că motricitatea, în special în primii ani ai vieții, este un mijloc principal de cunoaştere a mediului, prin asigurarea contactului cu lumea exterioară. Astfel, în decursul filogenezei şi al ontogenezei, dezvoltarea organică, specializarea fiincțională sunt strict dependente de posibilitățile de mişcare ale subiectului. Conştiința corporală şi capacitatea de orientare spațio-temporală se conturează pe baza capacității de evaluare a distanțelor, a dimensiunilor temporale, vitezei de deplasare a segmentelor, toate acestea mediind permanente restructurări morfologice şi funcționale.

O solicitare adecvată din punct de vedere calitativ şi cantitativ, atât în educația fîzică cât și în antrenamentul sportiv, conduce la modifîcări morfologice şi fimcționale relevante, cnm ar fî: tonificarea musculaturii cardiace şi respiratorii, creşterea volumului sistolic şi 'a. volumului respirator, scăderea frecvenței cardiace în repaus şi efort, atitudine corporală corectă, îmbunătățirea calității proceselor de reglare neuromusculară. De asemenea, Kiphard (1973) demonstrează că practicarea exercițiilor fîzice în procese bine dirijate, conduce la creşterea capacității funcționale a neuronilor din ariile motorii corticale, iar la copilul mic, conduce la îmbogățirea ramificațiilor sinaptice din structurile

nervoase centrale.

Activitățile de cultură fîzică constituie un stimul direct, aproape exclusiv al dezvoltării morfo-fiincționale, iar absența acestora poate conduce la adaptări de tip involutiv, ale căror dimensiuni sunt greu de anticipat.J. Weineck (1992) afîrmă că talia şi capacitatea fiincționalâ a organelor importante pentru performanța fizică depind în proporție de 60-70% de factorii genetici şi 30-40% de calitatea şi cantitatea solicitărilor specifîce. în consecință, numai o solicitare musculară adecvată permite să se ajungă la o evoluție completă a posibilităților de dezvoltare genetică a copilului sau adolescentului.

Organele reacționează la lipsa de stimulare motrică nu numai printr-o diminuare a capacității lor de performanță, ci şi printr-o mare sensibilitate la boală şi scăderea posibilităfilor de compensare. Statisticile au demonstrat o creştere a deficienfelor posturale şi a deformărilor posturale pe timpul şcolarităfii copiilor, fenomen datorat şi numărului insuficient de lecții de educație fîzică pe săptămână. De asemenea, factorul obezitate este un factor de risc în ceea ce priveşte modifîcăriJe degenerative ale vaselor sangvine, chiar şi Ja copii, fenomen amplifîcat în ultimii ani - un copil din cinci este obez!

Educația fizică şcolară trebuie să aibă o contribuție mai mare în compensarea lipsei de activitate fîzică a copilului şi a efectelor acestefa. Ele oferă informafiiJe relevante privind rolul benefîc al exercipiilor fizice asupra organismului, propunând forme de organizare atractive în regimul zilei de şcoală (altele decât lecfia), creând motivafia pentru practica sportului în afara şcolii, în cooperare cu federațiile sportive şi, nu în uJtimul rând, cu părinții.

Funcția de perfecționare a capacității motrice.

Motricitatea reprezintă elementul central pentru temeJe care vizează conținutul instructiv al oricărei programe de cultură fizică.

Această activitate contribuie esențial la dezvoltarea motrică, influenfând conduita în general, în procesul de integrare a subiectuJui în mediu.

Astfel, ereditatea combinată cu condifiile specifîce de mediu (oportunități de exersare, încurajare, condiții optime de instruire) şi cu particularităfile biomecanice - fiincpționale ale acfiunii motrice, determină măsura în care se însuşesc (perfecționează) deprinderile.motrice sau se îmbunătățeşte nivelul capadtății motrice în general, asigurându-se şi un bun nivel al condiției fîzice.

Capacitatea de mişcare include deci o gamă variată de deprinderi şi priceperi motrice şi un bun nivel al condifiei fizice.

Deprinderile motrice sunt consolidate şi rafinate până la punctul în care subiectul operează cu ele cu uşurință, în mod efîcient, în orice condifii ambientale. în adolescenfă şi tinerețe deprinderile de mişcare sunt aplicate ca deprinderi utilitare şi specifîce ramurilor de sport, dansului, activităților recreative (Gallahue, 1993).

Importantă este însuşirea corectă (în special în primii ani ai copilăriei) a deprinderilor de locomoție, manipulare şi stabilitate - echilibru, ca elemente-pivot ale comportamentului motric de mai târziu.

Funcţia psiho-socială.

Cultura fizică contribuie la procesul de transformare a copilului în adult şi la integrarea acestuia în societate. Prin faptul că îl capacitează atât cu competenţe de ordin motric, cât şi biologic, funcţional, psihic, moral, cele două activităţi au devenit indipensabile în procesul de dezvoltare armonioasă a personalităţii umane.

Odatâ cu contribuţia pe care cultura fizică şi sportul o au la dezvoltarea capacităţii motrice, influenţe importante sunt induse şi pe planul dezvoltării cognitive şi a celei afective.

Activitatea care are loc în cadrul culturii fizice şi sportului nu este exclusiv de natură motrică. Prin intermediul mişcării, inclusă într-o activitate planificată şi organizată, se obţin modificări progresive în capacitatea subiecţilor de a analiza situaţii, de a rezolva probleme, de a lua decizii şi de a acţiona. Se stimulează astfel activitatea intelectuală (gândirea, atenţia, memoria, imaginaţia, creativitatea), cea care este responsabilă de dobândirea de către subiecţi a cunoştinţelor despre deprinderi (cum ar trebui sâ se mişte corpul), despre activităţi (în ce context se poate corpul mişca, care sunt regulile de desfaşurare a acestor activităţi), despre mişcare (cum se poate corpul mişca), despre fitness (cum "funcţionează" corpul uman) (D.Gallahue, 1993).



În acelaşi timp, influențele acestor două forme de activitate motrică se extind şi în domeniul afectiv, unde se fac resimțite în mod deosebit asupra a patru categorii de comportamente afective: interese, motivații, atitudini, valori. Influența practicării exercițiilor fizice asupra domeniului cognitiv şi afectiv, nu poate fi analizată în afara contextului social în care se desfaşoară cultura fizică.

Prin practicarea exercițiilor fizice se dezvoltă sentimentul de apartenență la un grup, se oferă ocazia valorizării ideilor şi acțiunilor personale, se asigură recunoaşterea valorii individului, se favorizează dezvoltarea capacității de apreciere şi autoapreciere, elemente deosebit de importante pentru structurarea imaginii de sine; se realizează acceptarea şi promovarea unui comportament moral consistent exprimat în concepte, cum ar fi: fair-play, cooperare.

Dorința de afiliere la grup este citatâ adesea ca unul dintre principalele motive pentru care oamenii, în general, şi copiii în special, participă la activități motrice, cu caracter recreativ sau competițional. în acelaşi timp, nevoia de apartenență la un grup, obligă individul la respectarea normelor de comportament, a valorilor pe care acesta le promovează, a atitudinii de acceptare a celuilalt. În acest fel se realizează procesul de socializare, deosebit de important pentru că are ca rezultat dobândirea de câtre individ a competenței sociale.

Funcția culturală

Domeniul culturii fizice defîneşte un univers al creațiilor umane de natură morală, estetică, intelectuală etc, ce îşi găsesc locul cuvenit în ansamblul general al valorilor. Ca acte de creație valorică, deci ca act de cultură, cultura fizicâ reprezintă factori educaționali care marchează existența individului la un moment dat sau în mod continuu, pe tot parcursul ontogenezei.

Reflectarea activității de practicare a exercițiilor fîzice ca act cultural înseamnă o nouă semnificație a corpului uman, o percepție nouă a necesității angajării subiectului în acest tip de activitate, o îmbinare armonioasă a culturii spiritului şi acțiunii propriu-zise. Funcția culturală marchează transformarea "corpului - obiect" în "corpul - subiect" care simte, percepe, analizează, compară, decide, într-o experiență de mişcare care interferează cu creația, în ultimă instanță. Prin cultura fizică individul se poate exprima cine este, ce simte şi viziunea sa asupra vieții; se poate astfel identifica cu sine şi cu ceilalți.

I. Bâtlan (1996) afirmă că se poate vorbi despre valorile sportive ca tip distinct, diferit de valorile morale sau estetice. Printre acestea, enumerăm: fair - play-ul, vitalitatea, autodepăşirea, angajarea totală etc. Aceste valori se manifestă într-un context specifîc, în competiții, în cadrul unor raporturi interumane de parteneriat sau de rivalitate.

Funcția culturală se exprimă marile spectacole sportive, de exemplu festivitățile de deschidere -închidere ale Jocurilor Olimpice, ce exprimă o intensitate emoțională greu de egalat. De asemenea, sublimul apare şi ca atribut al naturii care "găzduieşte" performanța sportivă (de exemplu, impresia spectaculară a escaladării munților Himalaya, zborul cu planorul etc). Valorile estetice ale naturii sunt solidare acțiunii sportive şi se exprimă prin intermediul acesteia (M. Bouet, 1968).

Cultura fizică reprezintă surse de inspirație pentru creatorii de arte plastice, literatură, cinematografie, muzică. Să amintim sculpturile antichității, impregnate de plastica atletului, antologia de texte cu teme sportive ale lui Homer şi Pindar, Imnul Olimpic al lui Richard Strauss sau numeroasele filme cu tematică sportivă.

În finalul considerațiilor noastre, putem aprecia că dezvoltarea culturii universale s-a realizat şi prin îmbogățirea culturii fizice (specifică activităților de educație fizică şi sport), care presupune un ansamblu de idei, convingeri, obiceiuri, instituții, discipline ştiințifice, tehnologii, opere artistice etc. Toate aceste elemente creează legătura intrinsecă între sport şi cultură, realizând un limbaj comun care uneşte diferitele arii geografice, sociale, religioase etc.

Funcția economică

În orice activitate socială, inclusiv în cultura fizică, se ridică problema eficienței activității derulate în contextul specific lor. Eficiența o putem aprecia prin prisma efectelor pe care aceste activități le au în plan biologic, psiho-social, cultural, respectiv a raportului între "investiția" realizată şi efectul obținut.

Cele două forme de activitate fizică pe care le analizăm, pot fi considerate ca aparținând ariei producției de servicii, în ipostaza acestora de fumizor al serviciului numit educație (fizice, prin mişcare). În aceste condiții se consideră, că în domeniul culturii fîzice se poate vorbi despre trei tipuri de "clienți": -clienți primari - cei care beneficiază direct de efectele practicării exercițiilor fizice; -clienți secundari - părinți, sponsori, administrații locale; - clienți terțiari - societatea.

Activitățile educative şi cheltuielile pe care le presupun, justifică aplicarea principiilor majore ale raționalității economice. Şi în față specialiştilor din domeniu se pune problema evitării risipei de timp, bani, competență. Desigur, cele două activități, educația fîzică şi sportul, vor avea, din punct de vedere economic, un impact comun asupra societății, dar şi numeroase influențe specifice.

Practicarea exercițiilor fîzice, prin funcția lor biologică, contribuie la menținerea şi întărirea stării de sănătate. Acest lucru se repercutează favorabil, din punct de vedere economic, asupra bugetului fiecărei familii, dar şi asupra societății, în general.

Efectele economice culturii fizice sunt apreciate a fi, din punct de vedere temporal, imediate (de genul celor citate anterior), şi tardive (bazele sportive, spațiile de cazare, centrele de presă construite cu diverse ocazii, pot fî ulterior valorificate).
Sportul este un domeniu extrem de atractiv pentru ştiințele aplicate.

El poate oferi noi locuri de muncă, dat fiind că este un domeniu în care competența şi creativitatea pot duce la rezultante performante. însăşi performanța sportivă este consecința unui efort de pregătire individual (al sportivului) asistat de o echipă interdisciplinară.

Nu numai serviciile sunt caracteristice sportului, ci şi un anumit tip de producție de bunuri materiale. "Industria sportului" este susținută şi în acelaşi timp stimulează producția de echipamente sportive, materiale şi instalații, aparatură electronică de măsurare, înregistrare, asistență medicală în concluzie, se poate aprecia că sportul este, în acelaşi timp, consumator şi producător de bunuri şi servicii. Fiecărei ipostaze i se pot descrie mai multe dimensiuni. (fig. nr.8.2).

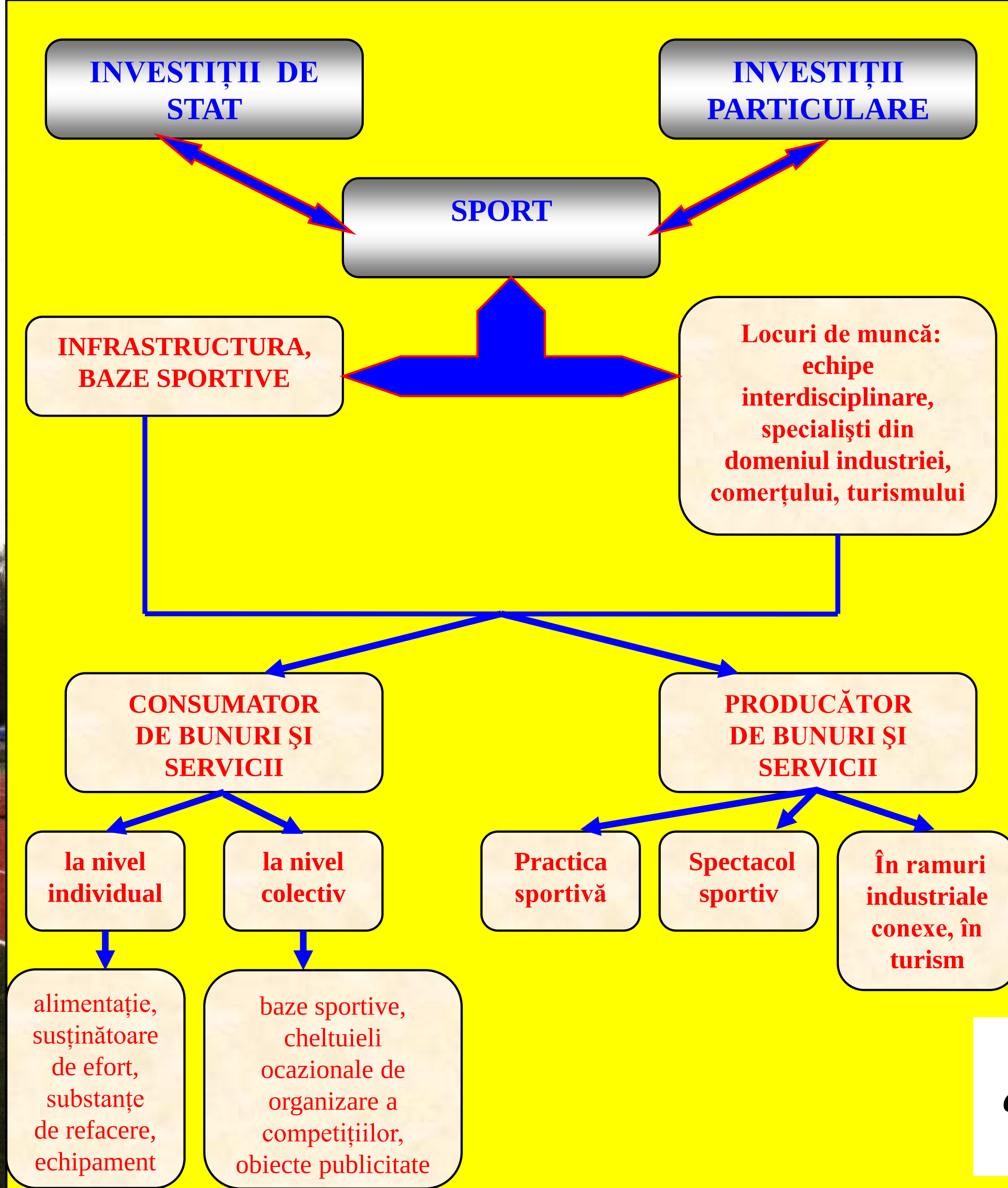


Fig.7.2. Impactul economic al culturii fizice

CAPITOLUL IV
“FUNCȚIILE CULTURII FIZICE ”



Lecția 8

TEMA:“Idealul olimpic - expresie sintetică a funcțiilor şi obiectivelor culturii fizice. Cultura fizică - factori de sănătate. Efectele culturii fîzice asupra sănătății.. ”

Idealul olimpic - expresie sintetică a funcțiilor şi obiectivelor culturii fizice.

Una dintre concepțiile cele mai impresionante din punctul de vedere al profundei înțelegeri a rolului pe care exercițiile fizice îl au în dezvoltarea personalității umane, a apărut la începutul secolului XX şi a fost formulată şi promovată de către Pierre de Coubertin. Olimpismul modem nu poate fi înțeles decât în contextul istoric al apariției şi evoluției lui. Pasionat pedagog, Coubertin era încredințat că schimbarea raporturilor sociale şi tehnice ale civilizației începutului de secol XX, presupun un om nou, şi în consecință, o nouă educație. Idealul olimpic (idealul acestei noi educații), inspirat de grecescul "kalos kai aghatos" (om frumos şi bun), a fost promovat sub deviza creată de Coubertin: Mens fervida in corpore lacertoso ("Un spirit ardent într-un corp antrenat"), îndemnul, care parafrazând dictonul lui Juvenal, exprima concepția despre modul în care exercițiile fizice pot contribui la dezvoltarea armonioasă a tinerilor.

Prin Olimpism era preconizată "o educație sportivă generalizată, accesibilă tuturor, dominatâ de îndrăzneală virilă şi spirit cavaleresc, amestecată cu manifestări estetice şi literare, servind ca motor al vieții națiunii şi cămin al vieții civice [...]" (P.Coubertin, 1918) Speranța lui Coubertin era aceea că Olimpismul putea constitui o alternativă pentru educația modernă, incluzând efortul fizic, şi creația artistică, sub toate formele sale de manifestare. Acest punct de vedere îmbogățeşte concepția despre sport şi practicarea acestuia, admițând natura lui artistica.

Olimpismul era, astfel, în viziunea lui P. Coubertin (1918), "religia energiei, cultul voinței intens dezvoltate prin practicarea sporturilor virile, sprijinindu-se pe igienă şi civism şi fiind înconjurat de artă şi gândire."

Olimpismul a adus în domeniul sportului, la nivelul tuturor formelor de practicare, elementul de echilibru, de temperare, de destindere, de toleranță, dar şi de educație estetică. J.O. trebuiau să constituie în concepția sa, o realizare exemplarâ a timpurilor moderae, a legăturilor inseparabile dintre sportul competițional şi artă.

Pornind de la ideile de reformă pedagogică proprii lui Coubertin, şi fără a uita inițiativele practice corespunzătoare, Olimpismului i se pot surprinde multiple expresii, organizate pe trei niveluri diferite: nivelul istoric, nivelul filosofic şi nivelul pedagogic.

Olimpismul a preluat şi aplicat în viață, la scară mondială, ideea revoluționară a englezului Thomas Arnold: tânărul îşi dezvoltă singur propria personalitate cu ajutorul complexului de valori puse în acțiune prin practicarea sportului. în formarea caracterului, un rol primordial îl joacă modul de apreciere realist, obiectiv a propriilor acțiuni şi a acțiunilor altuia, în contextul întrecerilor care pretind curaj şi prudență, încredere şi îndoială, alteraanța victoriei şi înfrângerii.

Deviza olimpică, cea pe care Pierre de Coubertin, a preluat-o de la călugărul dominican Henri Didon, <u>Citius, Allius, Fortius</u>, dincolo de îndemnul de autodepăşire mnană, pe plan motric, include şi îndemnul de perfecționare pe plan moral: <u>Citius</u> - rapid nu doar în alergare, ci şi în spiritul, care trebuie să fie promt şi vivace; <u>Altius</u> - mai înalt, nu doar în săritură, ci şi în aspirațiile individului; <u>Fortius</u> - nu doar mai puternic pe terenul de sport, dar şi în viață.

Deosebit de importantă pentru înțelegerea Olimpismului este înțelegerea simbolisticii pe care o promovează. Faptul că diferitele simboluri olimpice - steag, flacără, imn, jurământ - sunt purtătoare ale idealurilor de educație care transpar de-a lungul diferitelor epoci istorice, conferă Olimpismului caracterul de permanență universalâ, în timp şi în spațiu.

Valorile centrale ale Olimpismului, unanim acceptate sunt: libertate, corectitudine, prietenie, pace. Mesajul lui în lume, răspândit prin intermediul Mişcării Olimpice, sub forma ideii olimpice, constituie o permanentă invitație adresată omenirii, de căutare a idealului dezvoltării armonîoase a personalității umane, a perfecțiunii şi reuşitei, în condițiile respectului reciproc, a corectitudinii, a dreptății şi a egalității.

Cultura fizică - factori de sănătate.

Sănătatea este consideratâ a fi o condiție umană cu dimensiuni de ordin fizic, social şi psihologic, fiecare dimensiune caracterizându-se printr-un conținut cu un pol pozitiv şi altul negativ. Se consideră că sănătatea este bucuria de viață, capacitatea de a face față solicitărilor, nu doar absența bolii, iar în antiteză, sănătatea este asociată cu morbiditatea şi în ultimă instanță, cu mortalitatea prematură.Condiția fîzică este una dintre componentele care caracterizează starea de sănătate, fiind influențatâ în mod favorabil de activitățile motrice. Aceasta se caracterizează prin: capacitatea de a efectua cu vigoare activitățile zilnice; probabilitatea scăzută de apariție prematură a bolilor şi complicațiilor puse în mod obişnuit pe seama lipsei de activitate motrică.

Efectele culturii fizice asupra individului se concretizează într-o contribuție substanțială la dezvoltarea şi menținerea capacităților fimcționale, la păstrarea structurilor organismului şi la limitarea deteriorării acestora, datorită vârstei şi lipsei de stimulare. Ele se materializeazâ în putere, forțâ şi rezistență localâ la nivelul muşchilor, agilitate, coordonare, echilibru, viteză, caracteristice unei bune motricități, structura şi funcțiile articulațiilor, flexibilitate, densitatea oaselor la nivelul aparatului osteo-articular; capacitatea aerobă şi rezistența la nivelul funcției cardiorespiratorii, metabolismul hidraților de carbon şi lipidelor.

Efectele de mai sus sunt posibile la toți oamenii, la toate vârstele, fie sănătoşi, suferinzi de boli cronice sau de diverse deficiențe.

Condiția fizică realizată prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice se traduce pe plan individual prin performanțe crescute, încredere în sine, independență în plan fizic şi psihologic, contribuind la calitatea percepută a vieții.

Cultura fizică desfaşurate sistematic sunt asociate cu incidența mai redusă a multor afecțiuni comune muşchilor şi scheletului; metabolice şi cardiovasculare, printre care osteoporoza, obezitatea, sindromul metabolic, hipertensiunea arterială, accidentele cerebrale etc. Se consideră că educația fîzică şi sportul combat aceşti "factori de risc".

C ele relatate de mai sus, se constituie ca un argument în plus care evidențiază că activitatea motrică sistematică influențează întregul corp al omului, inclusiv mintea şi "sufletul".

Efectele culturii fîzice asupra sănătății.

Activitatea motrică determină răspunsuri funcționale imediate la nivelul organelor şi sistemelor organismului. Aceste răspunsuri sunt evidente în sistemele direct angajate, dar mai greu de anticipat şi observat în cele implicate în plan secundar. Numeroase răspunsuri observabile ale organismului evidențiază o relație cantitativă față de "încărcătură" sau relația doză-râspuns.

Răspunsurile acute față de o solicitare singulară sau efectele însumate ale unei activități repetate pot fi folositoare sau dăunătoare sănătății. Multe răspunsuri ale organismului dispar cu rapiditate, dar sumate se suprapun şi dau efecte directe şi conexe în alte sisteme.

Dacă reprizele de activitate motrică repetate des şi cu regularitate depăşesc "sarcina" acceptată de organism (supra sarcina) organismul poate suferi modificări adaptative structurale şi fiincționale. Efectele depind de intensitatea antrenamentului, de orientarea acestuia şi de durata aplicării încărcăturilor. Din aceste motive, din punct de vedere telinic, discutăm despre:

-volumul efortului (cantitate de repetare) încărcătură, distanțe etc;

-intensitatea efortului (gradul de solicitare a organismului);

-complexitatea efortului (structură motrică, volum, intensități variate);

-orientarea efortului (aerob, anaerob sau mixt).

Cultura fizică influențează în mod favorabil starea de spirit a oamenilor. Astfel, sănătatea fizică este dublată de sănâtatea psihică. Exercițiile fizice executate cu intensitate mare, preîntâmpină instalarea depresiei, acestea fiind distractive şi relaxante, previn anxietatea, dezvoltă voința şi încrederea în sine. Sunt cele mai eficiente mijloace de combatere a efectelor negative ale stresului.

Alte efecte favorabile sunt următoarele: atenuează efectele nocive ale fumatului, obiceiurile alimentare nesănătoase, abuzul de alcool şi medicamente şi enumerarea ar putea continua.

Toate cele prezentate mai sus, îndreptățesc afîrmația conform căreia educația fizicâ şi sportul sunt factori deosebit de importanți în asigurarea sănătății oamenilor.

CAPITOLUL IV
“FUNCȚIILE CULTURII FIZICE ”



Lecția 9

TEMA:“Cultura fizică - factor de socializare. Integrarea socială - efect al socializării prin cultura fizică. Cultura fizică - activități instructiv – educative. Cultura fizică - factor de comunicare.”

Socializarea reprezintă "procesul social fiindamental prin care orice societate îşi proiectează, reproduce şi realizează prin conduite adecvate ale membrilor săi, modelul normativ şi cultural." În cadrul acestui proces individul asimileazâ competențele, atitudinile, valorile şi comportamentele care îi favorizează integrarea în societatea în care trăieşte. însuşirea de roluri şi statute îi asigurâ participarea la ftmcționalitatea societății. Integrarea socială este "procesul social fundamental care presupune acomodarea, adică soluționarea conflictelor existente între diferite aspirații şi atitudini comportamentale, între indivizi, grupuri, clase." (M.Voinea, 1993) Acest proces presupune relații mutuale de ajustare a propriului comportament în cadrul unui sistem social (indivizi, grupuri, norme, valori, acțiuni).

Cultura fizică sunt considerate activități sociale deoarece prezintă o serie de caracteristici care le recomandă ca factori de socializare şi integrare socială. Astfel:

1. Se desfaşoară preponderent în grup, facilitând astfel, interacțiunea dintre indivizi (condiție de bază a socializării). Modul în care se organizează interacțiunea dintre indivizi, în cadrul educației fizice şi sportului, determină diferite niveluri de manifestare a acesteia. în anumite situații, jocuri sportive, nevoia de cooperare este foarte mare (baschet, volei, fotbal, rugbi, handbal), în altele nevoia de cooperare se reduce (concursuri pe echipe în sporturi individuale).

2. Prin conținutul şi formek de organizare se creează un mediu psiho-social care permite apariția şi manifestarea tuturor tipurflor de interacțiune, de la cele cooperative la cele de adversitate. Prin specificul organizării practicării exercitiilor fîzice, a ramurilor de sport, indivizii îndeplinesc simultan roluri de cooperare - cu membrii propriei echipe, dar şi de adversitate - cu membrii celeilalte echipe.

3. Cultura fizică pun individul în situația de a evalua pe alții şi a se evalua pe sine, fapt ce contribufe la formarea imagiaii de sine. Socializarea este favorizată ca unnare a faptidui că educafia fizică, dar mai ales sportul, presupun competiție între mâivizi şi grupuri de indivizi. Prin competiție se realizează compararea cu sine şi cu alții, se ierarhizează valorile. în cadrul acestei interacțiuni individului învață despre sine, despre capacitățile sale, despre mediu; învață să-şi exprime atitudinea față de societate şi față de membrii săi.

J. Cratty (1967) consideră că sursa socializării în sport este reprezentantâ de "activarea socială": situația în care activitatea celorlalți motivează individul pentru o performanță superioară şi aceasta poate avea ca rezultat o schimbare de comportament.

4. Comportamentul motric din cadrul educației fîzice şi sportului este socializant pentru că el promovează valori şi realități ale societâții şi permite individului însuşirea de modele de relaționare şi comportare valabile în educație fizică şi sport şi transferabile în societate (modele biologice, morale, artistice, civile).

5. Comportamentul motric din cultura fizică este socializat pentru că favorizează apariția fenomenelor de facilitare socială, de comunicare, cooperare implicate de interacțiune socială. Din punctul de vedere al socializării, schemele şi formele de interacțiune personalâ sunt mai importante decât ramurile de sport practicate. Unii factori sunt determinanți: grad de cooperare între indivizi, calitatea conducerii, spiritul de competiție, importanța acordată victoriei, ponderea activității individuale şi libertății de luare a deciziei. Grupul de practicanți ai exercițiilor fizice favorizează însuşirea unor noțiuni cu privire la datorie, responsabilitate, interdicție, contribuind la dezvoltarea conştiinței morale şi juridice.

Scopul socializării este acela de a forma o persoană competentâ dinpunct de vedere social, în sensul că recunoaşte valorile societății, normeleşi modelele de comportare. Procesul de socializare presupune astfel în vederea dobândirii competenței sociale sunt importante patru variabile: atitudinea, imaginea de sine, combativitatea şi competența interpersonală.

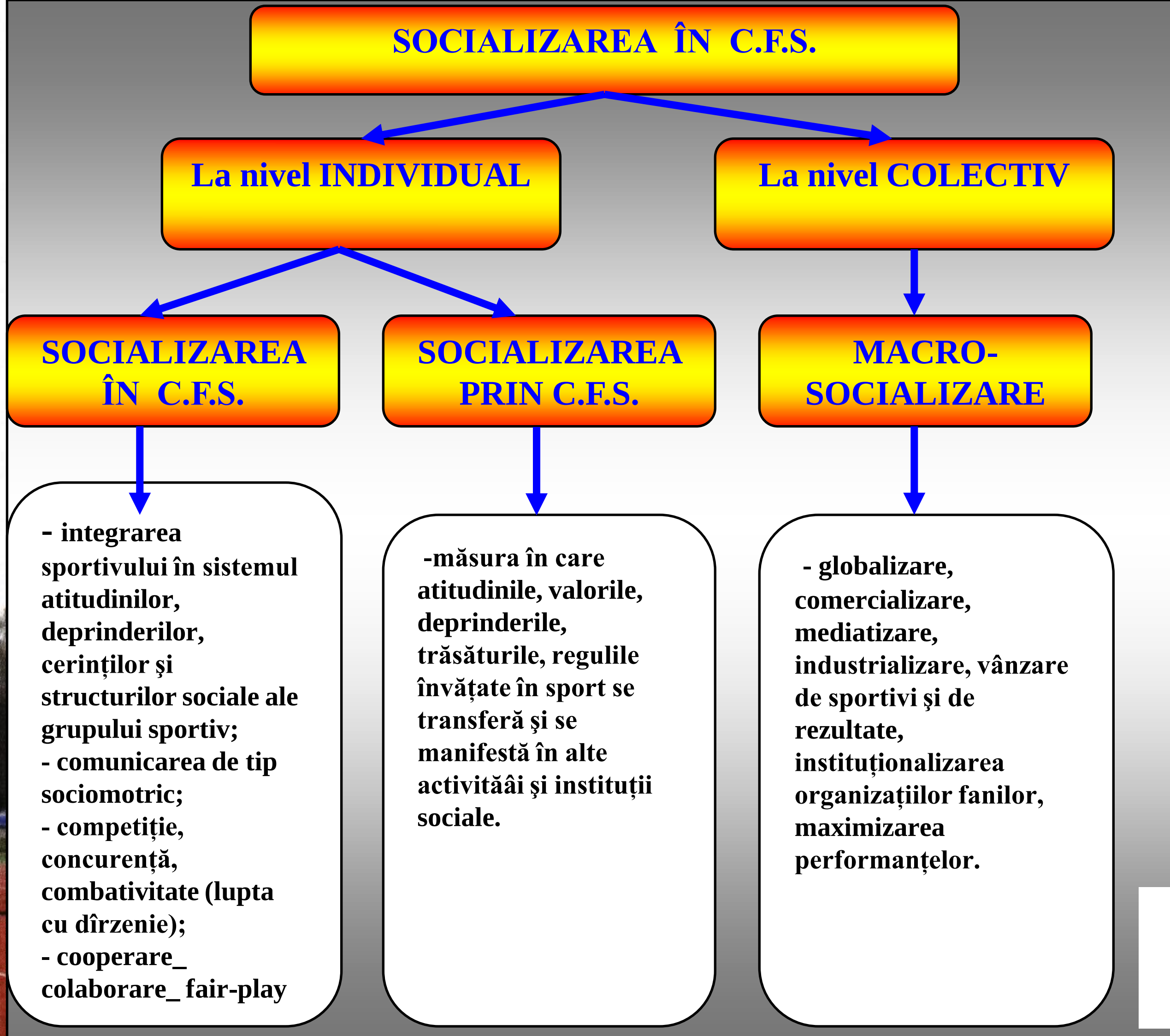


Fig.8.1. Aspecte ale socializării în cultura fizică

Se poate observa diferențierea a două tipuri de socializare: cea care se produce în cadrul culturii fîzice şi ceacare are loc prin intermediul participării la cele două tipuri de activități. Socializarea încultura fizică vizează o gamă largă de consecințe ale practicării exercițiilor fizice: de la formarea deprinderilor motrice şi a competenței sociale, până la însuşirea de valori şi norme sociale.

Integrarea socială - efect al socializării prin cultura fizică.

În sensul cel mai general, integrarea reprezintă efectul "ansamblului de măsuri care se aplică diverselor categorii de populaţie în vederea înlăturării segregării sub toate formele.".

În accepţiune restrânsă, ea se defineşte sub aspectul diferitelor domenii în care are loc. Astfel, se poate vorbi despre: integrare socială - "proces social indamental care presupunea comodarea, adică soluţionarea conflictelor existente între diferite aspiraţii şi atitudini comportamentale, între indivizi, grupuri, clase; adesea este defînită ca o stare obiectivă dată de asamblarea şi ajustarea reciprocă într-un sistem organizat al unei totalităţi de elemente (indivizi, grupuri, norme,valori, acţiuni) între care se stabilesc raporturi de interdependenţă.(M.Voinea, 1993).

Integrarea profesională - presupune aspira{ia spre autonomie şi independenţă socială. Proces complex şi de durată, integrării i se pot distinge patru niveluri de manifestare, valabile şi în cazul educaţiei fizice şi sportului:

-integrare fizică - sau nivelul incipient al integrării - se referă la prezenţa fîzică a unei persoane alături de celelalte;

-integrarea funcţională (sau pedagogică) - semnifică participarea la un proces comun de învăţare.

Poate fî limitată iniţial ca sferă de cuprindere - de exemplu, doar la educaţie fizică, sport, etc. Ea nu presupune în mod obligatoriu interacţiunea socială în afara contextelor exterioare actului de învăţare propriu-zis. Creează condiţiile de apariţie a unnătorului nivel:

-integrarea socială - reprezintă o îmbinare a nivelurilor anterioare, îmbinare ce are ca rezultat stabilirea de relaţii în interiorul grupului;

-integrarea societală - apare atunci când persoana dobândeşte sentimentul de apartenenţă şi participă deplin la viaţa comunităţii, având un anumit statut şi rol.

Integrarea societală presupune asumarea de responsabilităţi sociale, exercitarea unei anumite influenţe asupra partenerilor, acceptarea deplină de către ceilalţi membri ai comunităţii şi existenţa sentimentului de deplină încredere în sine şi în ceilalţi.

Între nivelurile integrării există relații de interdependență, care realizează un continuum al procesului de integrare de-a lungul ontogenezei.
Aşa cum s-a putut constata din parcurgerea paragrafelor anterioare, educația fîzică şi sportul dețin atributele unor medii de socializare, care să permită amplificarea treptată a sferelor de cuprindere, de la integrarea fizică, la cea funcțională, şi în final, la cea socială şi societală.

Unul dintre atributele culturii fizice care le recomandă ca medii de socializare, cu efect asupra integrării sociale este faptul că practicarea exercițiilor fizice se desfaşoară, mai ales, în grup.

O caracteristică importantă a grupului de sportivi este aceea a solidarității. Aceasta asigură unitatea, trăirea grupului. În domeniul, culturii fizice solidaritatea este multiplu determinată; pe lângă factorii de natură individuală, motivațională, intervin şi cei de naturâ socială, exercitați din raediul exterior (recompense, sponsorizări, contracte de muncă, etc). Realizarea solidarității este consecința faptului că grupul oferă membrilor săi securitate emoțională, încredere, sprijin, protecție, posibilitatea dezvoltării armonioase a personalității.

Toate aceste caracteristici ale grupului, prin multiplele influențe asupra personalității practicanților exercițiilor fizice vor favoriza procesul de socializare şi vor contribui la integrarea lor socială.

Cultura fizică - activități instructiv – educative.

Ca activități instructiv-educative, cultura fizică se pot caracteriza prin prisma mai multor aspecte, ce pot fi grupate în două categorii: structurale şi funcționale.

Aspecte structurale se referă la:

l.Obiective. Cu diferite niveluri de generahtate, specifice subsistemelor fiecăreia dintre ele.

2.Conținut. Adaptat particularităților persoanelor care practică exercițiile fizice în diverse forme de organizare, fiecare formă având obiective specifice.

3.Strategii didactice (de instruire). Reprezintă expresia modului specific de utilizare a metodelor şi mijloacelor culturii fizice în vederea realizârii obiectivelor.

4.Strategii de evaluare a nivelului de realizare a obiectivelor. Sunt adaptate fiecârui subsistem al activităților menționate.

Ansamblul structural al activității instructiv-educative este funcțional datorită relațiilor (fizice şi de comunicare) care se stabilesc între persoanele participante la aceasta,

În acest sens cultura fizică poate fi caracterizată prin prisma interacțiunii, sub forma conlucrării dintre cei doi poli, între profesor/antrenor şi elev/sportiv, fiecare având atribuții şi roluri specifice.

Relația dintre cei doi agenți educaționali (cultura fizică) presupune transmiterea şi asimilarea unui sistem de cunoştințe de specialitate, de organizare, de autoconducere care să contribuie la realizarea obiectivelor specifice activităților în care sunt implicați. În cadrul acestei relații bipolare, profesorul/antrenorul deține rolul conducător (ca expresie a statutului cn care este investit de către societate şi a pregătirii de care dispune în vederea exercitării rolului care decurge din statut), în timp ce subiectul participă activ la procesul propriei deveniri, printr-un efort real de asimilare a cunoştințelor, prin posibilitatea exprimării libere a unor opinii, prin antrenarea personalității sale, în ansamblu. Caracterul bilateral este consecința interpretării educației fizice şi sportului prin prisma teoriei acțiunii, a interacțixinii şi conlucrării dintre profesor şi elev, dintre antrenor şi sportiv.

Şi în această ipostază, cultura participă la procesul de socializare prin aceea că:

-asigură condițiile de învățare prin care subiectul dobândeşte sistemul de cunoştințe, aptitudini, deprinderi necesare integrării sociale;

-creează situații de educație morală, civică, având la bază modelarea personalității copilului, prin tranziția de la un comportament reglat din exterior, prin reguli impuse, la un comportament autoreglat, prin mteriorizarea regulilor;

-oferă posibilitatea tuturor subiecților de a comvinica, de a se exprima şi, în acest fel, de a stabili relații interpersonale. Prin faptul că este utilizat şi limbajul corporal, non-verbal, este facilitată interacțixinea între indivizi care nu vorbesc aceeaşi limbă.

Ca procese instructiv-educative, cultura fizică pennit manifestarea a trei elemente majore ale procesului de socializare, care conduc individul la învâțarea rolului său societal (K.M. Haywood, 1993):

- agenți socializanți: familie, antrenori, profesori;

- situații sociale: lecție, jocuri;

- atribute personale: aptitudini. între factorii socializanți pot fi descrise cel puțin patru tipuri de relații, care vor condiționa procesul de socializare şi reuşita activității;

- instructiv-educative: relația subiect - profesor/antrenor;

- relația subiect - ceilalți practicanți; relația profesor/antrenor – familia subiectului;

- relația subiect - părinți.

Cultura fizică - factor de comunicare.

Cultura fîzică oferă cadrul de exprimare şi de rezolvare a nevoilor de comunicare specific umane. Aceste nevoi pot îmbrăca diferite forme (L.Şoitu, 1997):

a. **Nevoi biologice/fîzice, care au pe lângă o motivație biologică (de sănâtate corporală şi mentală).**

b. **Nevoia de identitate - facilitează dorința şi voința de supraviețuire şi de afirmare. Cadrul organizat a practicării exercițiilor fizice oferă fiecărui individ posibilitatea dialogului cu sine şi cu ceilalți.**

c. **Nevoi sociale exprimate în nevoia de interrelaționare şi satisfacute de educație fizică şi de sport prin faptul că se desfaşoară preponderent în grup, facilitând interacțiunea socială.**

Comunicarea în cadrul culturii fîzice se realizează sub două forme: prin intermediul mişcării, a limbajului corporal şi prin intermediul modului specific de organizare a spațiului în care se realizează mişcările corporale.

Limbajul corporal reprezintă o forma de comunicare non-verbală, respectiv de o formă de "comunicare a unei informații codifîcate şi transmise printr-o diversitate de semne (modalități), legate direct de postura, gesturile, mimica, mişcarea şi înfațişarea subiectului." (A.Dragnea, A.Bota, 1999) El poate fî exprimat prin două tipuri de activități: dinamice (corpul se deplasează în spațiu) şi tonice (subiectul îşi reglează gradul de tensiune musculară).

Comunicarea motrică, element esențial al socio-motricității, presupune două elemente: interacțiunea de cooperare (comunicare motrică propriu-zisă) şi o interacțiune de opoziție (contracomunicare motricâ).

a şi în dinamica verbalâ, unde pot apare aspecte de acord şi dezacord, dinamica socio-motricâ foloseşte elemente de mişcare foarte diferite, în funcție de context, pentru a exprima comunicarea pozitivă (pasa) sau negativă (placajul).

Rețelele de comunicare pe terenul de sport sunt materializate în repartizarea spațială a practicanților exercițiilor fîzice, prin relațiile care se stabilesc între ei. "Spațiul sociomotric nu este un spațiu de joacă care permite unor maşini biologice să se agite în jurul unei mingi de piele; este locul în care societatea investeşte dorința sa de frumos, unde acordă spațiu şi corp imginației sale, adică scenarii imaginare care pun în scenă conflictele şi aspirațiile sale interne." (A.Kruger, 1995).

De asemenea, distanța între participanții la activitâțile din cultura fîzică poate determina şi tipul de confruntare interindividualâ, de aceea se poate discuta despre distanța de gardă (în sporturi individuale) şi distanța de şarjă (în sporturi colective) (P.Parlebas, 1975) (tabel nr.10.1).

Prin statutul şi rolul sociomotric (prin postul pe care îl ocupă în cadrul unei echipe) individul îşi fixează modalitatea de intervenție spațială. În fiincție de rolurile sociomotrice apar şi tipuri diferite de interacțiune: concentrări de jucători (grămada în rugbi) sau relații de cooperare desfaşurate de la distanțe mari.

	Aproape nulă	Redusă	Medie	Mare
Distanța de gardă	judo, lupte	box	scrimâ	badminton, tenis
Distanța de şarjă	rugbi	fotbal, handbal, baschet	volei	

Prin statutul şi rolul sociomotric (prin postul pe care îl ocupă în cadrul unei echipe) individul îşi fixează modalitatea de intervenție spațială. În fiincție de rolurile sociomotrice apar şi tipuri diferite de interacțiune: concentrări de jucători (grămada în rugbi) sau relații de cooperare desfaşurate de la distanțe mari.

Competențele de comunicare în cadrul culturii fizice se traduce prin "ansamblul de abilități personale - a şti, a şti să faci şi a ştii să fîi şi să devii" (L.Şoitu, 1997), exprimat prin intermediul mişcării. Competențele de comunicare pot fî de "reproducere", referindu-se la utilizarea unor comportamente motrice deja însuşite, precum şi "competențe creative, de producere", constând în utilizarea unor mijloace de comunicare inedite, rezultate din restructurarea bagajului motric existent sau prin crearea unora noi.

În domeniul culturii fizice, o persoană cu competență de comunicare se defineşte prin:

Bagajul de comportamente motrice, astfel încât să nu lase impresia unei exprimări sărace, neadecvate situațiilor. Cu cât bagajul de deprinderi motrice este mai larg cu atât şansele de formare a priceperilor motrice creşte.

Capacitate de adaptare a comportamentului motric la diversele situații din practică. Această capacitate se traduce prin bagajul de priceperi motrice pe care îl posedă individul.

Capacitatea de îndeplinire a rolului în cadrul grupului din care face parte (L.Şoitu, 1997). Pe baza bagajului motric existent, care asigură bazele competenței de comunicare în cultura fizică , individul va fî capabil să ducă la bun sfârşit anumite sarcini pe care le are în cadrul grupului (de exemplu, postul de pivot, atacant, inter, etc.).

Complexitatea cognitivă (R.AAdler, 1991) se referă la capacitatea de elaborare a unor scenarii care să conducă la integrarea tuturor membrilor grupului într-un dialog eficient (conducătorul de joc trebuie să posede o asemenea competență de comunicare deoarece stă la baza punerii în ractică a scheraelor tactice).

Angajarea în relajie (L.Şoitu, 1997) se referă la capacitatea de a alege momentul optim de debut al unei relații de comunicare. Este strâns legatâ de capacitate de analiză a unei situații practice, concrete şi poate fi exprimată prin momentul realizârii unei pase sau al unei aruncări la poartă.

Angajarea se poate realiza din diferite motive: a duce la bun sfărşit o acțiune, în vederea atingerii unui scop comun, interes pentru conținutul mesajului comunicațional.

Dobândirea competențelor de comunicare şi punerea lor în practică vor constitui obiective prioritare al culturii fîzice. Modalitățile concrete de acțiune în activitatea de instruire vnr depinde de o serie de factori: particularitățile indivizilor, specificul formelor de organizarea a practicării exercițiilor fizice pentru care indivizii se pregătesc, precum şi obiectivele acestor forme de organizare.



CAPITOLUL IV
“MIJLOACELE CULTURII FIZICE ”



Lecția 10

TEMA:“Mijloacele specifice. Conținutul şi forma exercițiului fizic. Exercițiul fîzic –de la act motric automatizat la act motric operaționalizat.”

Mijloacele specifice

Mijloacele culturii fizice şi antrenamentului sportiv reprezintă elemente importante prin care se poate îndeplini ansamblul funcțiilor şi obiectivelor acestor două activități, descrise în capitolele anterioare. Mijloacele reprezintâ de fapt instrumente didactice (dar nu numai) care asigură transpunerea conținutului instructiv - educativ, pregătirea subiecților în vederea obținerii unor abilități, capacități sau performanțe sportive care aparțin deopotrivă sferei fizice şi psihice a personalității acestora.

Literatura de specialitate consemnează o mare varietate de mijloace, a căror corectă corelare contribuie la creşterea eficienței lecților de cultura fizică. , lărgind considerabil aria influențelor exercițiului fizic pe plan biomotric şi psihosocial.

Mijlacele specifice reprezintă elementele cele mai importante deoarece acestea asigură în mod direct orice progres în ceea ce priveşte dezvoltarea somatică, foncțională şi capacitatea motrică a omului. în această categorie, autorul citat distinge: exercițiul fizic, măsurile de refacere a capacității de efort şi aparatura de specialitate.

Un aspect important care le conferă legitimitate, îl reprezintă faptul câ ele se înnoiesc periodic, în raport cu scopurile propuse. Menționăm faptul câ în prezent mijloacele culturii fizice s-au diversificat, devenind mai complexe din punctul de vedere al efectelor, datorită pe de o parte dezvoltârii gândirii metodice care a imaginat noi combinații de mişcări, aparate, instalații şi, pe de altâ parte, prin introducerea de noi cunoştințe din alte domenii de activitate. Asistăm astazi la apariția unor noi ramuri de spdrt, la combinații tehnice dificile, la praguri ale efortului aproape de limita fiziologică, elemente ce reclamă fonnule de refacere eficiente sau dispozitive de investigație şi pregătire sofîsticate.

Exercițiul firic reprezintâ, în accepțiunea didactică, cel mai important instrument cu multiple funcții şi aplicații în programarea şi realizarea procesului de instruire. Conceput în structuri precise, acesta face parte din tehnologia predârii şi însuşirii conținutului culturii fizice. Nu toate mişcările sau acțiunile motrice pot fi considerate exerciții fizice: particularitatea distinctivă a exercițiului amintit este dată de concordanța conținutului şi formei acestuia cu esența educației fizice şi sportului şi cu legitățile acestora (de exemplu, alergarea este o acțiune extrem de comună, care poate deveni exercițiu când i se conferă reguli precise de practicare, modalități raționale de execuție, o anumită dozare a efortului etc).

În sens etimologic, exercițiul (din latinescul exercere) presupune repetarea unei activități de mai multe ori până la câştigarea uşurinței sau "îndemânării" în efectuarea unei mişcări. Deprinderile motrice se formează numai după o exersare îndelungată, când subiectul ajunge să le execute în mod automatizat şi natural. I. Şiclovan consideră că " exercițiul fizic reprezintă o acțiune preponderent corporală, efectuatâ sistematic şi conştient în scopul perfecționării dezvoltării fîzice şi a capacității motrice a oamenilor. Fără îndoială, indicii superiori ai dezvoltării morfologice şi funcționale a organismului, precum şi cei ai priceperilor, deprinderilor şi calităților motrice, nu pot fî obținuți ftră repetarea sistematică, conştientă a unor exerciții fizice anume orientate în acest scop".

Cu alte cuvinte, considerăm că exercițiul fizic reprezintă o acțiune motrică cu valoare instrumentală, conceput şi programat în vederea realizării obiectivelor proprii educației fizice şi antrenamentului sportiv (de exemplu, dezvoltarea tonicității şi troficității musculare, însuşirea şi perfecționarea depriaderilor şi priceperilor motrice, dezvoltarea calităților motrice, dezvoltarea capacității de efort etc).

Exercițiul fizic nu trebuie înțeles numai ca pe o repetare stereotipă, rigidă, ci ca pe o posibilitate de adaptare permanentă la condiții variate exteme şi interne. în acest context, exercițiul fîzic nu presupune doar repetarea sistematică, ci şi posibilitatea de a construi, de a asambla (pe baza mişcărilor învățate) o conduită motrică proprie subiectului care a asimilat un material pe care apoi îl exteriorizeazâ sub forma comportamentului motric.

Conținutul şi forma exercițiului fizic.

Conținutul exercițiului fîzic este astfel structurat încât să conducă la realizarea scopului fînal al culturii fîzice. Acesta cuprinde:

-mişcările corpului sau ale segmentelor (translație, rotație, balansare, răsucire etc);

-efortul fizic solicitat, apreciat prin volum, intensitate, complexitate, densitate etc;

-efortul psihic, respectiv gradul de solicitare a proceselor psihice (exercițiul fizic este un act voluntar, intențional şi orientat conştient, influențând benefîc comportamentul uman în ansamblul său).

Forma exercițiului fîzic reprezintă modul în care se succed mişcările componente, precum şi relațiile dintre acestea. Forma este legată de aspectul exterior vizibil, care dă atributul calitativ al mişcării. Dacă conținutul înseamnă coordonări interne şi procese energetice complexe, forma exprimă plastica mişcării, ritmul, forța de redare, semnificația sa.

După Martin, citat de J. Weineck, forma exercițiului fîzic are o structură cinematică şi o structură dinamică.

Structură cinematică reuneşte aspectele de articulare spațio-temporală a mişcării şi anume:

-repartizarea pe faza mişcării;

-caracteristicile de viteză;

-reperele temporale ale fazelor mişcării;

-lungimile şi traiectorile mişcârii.

Structura dinamică se referă la forțele interne şi exterae ale mişcării:

-relația dintre puseele de forță şi frânare;

-coordonarea impulsurilor parțiale care permit însumarea forțelor.

Un concept foarte apropiat de forma exercițiului fizic îl reprezintă tehnica, definită ca ansamblu de procedee structurale eficiente şi raționale pentru îndeplinirea anumitor sarcini motrice.

Exercițiul fîzic - de la act motric automatizat la act motric operaționalizat.

Funcția principală a repetării exercițiilor fizice este formarea deprinderilor motrice, în principal. învățarea mişcărilor devine astfel sufîcient de formală, limitând transferul din faza de deprindere în faza de pricepere (post-învățare).

Pentru a evita automatizarea insuficient conştientizată, stereotipia reacțiilor, rigiditatea deprinderilor, este necesar să se treacă în aplicarea exercițiilor fizice, la operaționalizarea acestora. Aceasta nu este o declarație facută cu scopul de a demola avantajele repetării stereotipe în cultura fizică, ci în scopul orientării atenției asupra unor operații mult mai fine, deoarece deprinderea nu reprezintă finalul instruirii. Să nu uităm câ automatismele "despovărează" conştiința, lăsând-o sâ se orienteze către liniile directoare ale unei activități mai ample.

În timp ce deprinderea este întotdeauna îndreptată într-un anume sens, spre acelaşi rezultat şi relativ izolată de celelalte conduite, operația îşi datorează mobilitatea tocmai caracterului reversibil, asociativității şi tendinței de a se combina în sisteme mai complexe (I.Cerghit).

Operația însoțeşte deprinderea motrică ca act intelectual interiorizat care determină posibilitatea ca deprinderea să fie mereu regândită şi restructurată, permițându-i subiectului să evite răspunsul mecanic. în aceste condiții, exercițiul fizic trebuie să fîe însoțit de un "exercițiu operatoriu" care evită deprinderile rigide de gândire şi de execuție, stimulând inteligența motrică, ca ansamblu de operații pe care le stăpâneşte individul.

Exersarea operațiilor ține seama de reversibilitatea şi asociativitatea mişcărilor, de exemplu, flexia urmată de extensie, rotația într-un sens urmată de rotația în sens opus sau asocierea diverselor tipuri de mişcări. Principiul asociativității obligă subiecții, în efectuarea exercițiilor fizice, să meargă pe căi variate pentru atingerea scopurilor (vezi rolul aplicării acestui principiu în dezvoltarea creativității în jocurile sportive). Varietatea situațiilor de exersare nu este suficientâ pentru rezolvarea operațiilor, deoarece se crează numai problema; în continuare subiectul caută să individualizeze răspunsul, fapt care implică înțelegerea obiectivelor, fenomenelor implicate, explicarea regulilor etc. Exercițiul fizic devine astfel nu numai o formă de repetare "preponderent corporalâ", ci un complex ideatico-motric, cu reguli particulare de aplicare, verifîcare şi clasificare.

CAPITOLUL V
“MIJLOACELE CULTURII FIZICE ”



Lecția 11

TEMA:“Clasificarea exercițiilor fizice. Condiții favorizante şi mijloace asociate în practicareaexercițiilor fizice. ”

Clasificarea exercițiilor fizice.

Exercițiile fizice sunt instrumente de acțiune al căror conținut, formă şi organizare conduc la efecte funcționale stabile. în diverse lucrări de specialitate, s-au stabilit o serie de clasificări convenționale care ajută profesorul sau antrenorul să facă o alegere în mod operativ.

Criteriile utilizate sunt variate şi complementare, nici unul dintre acestea, luat separat, neputând cuprinde marea varietate a efectelor diferitelor tipuri de exerciții. Prezentăm în cele ce urmează o clasificare conformâ cu cele mai utilizate criterii (tab.11.1).

Din punct de vedere al structurii şi formei	
Exerciții analitice şi globale	Reproduc fragmentar sau în totalitate o anumitâ structurâ tehnică, o situație tehnico-tactică sau o altă sarcină motricâ
Exerciții simple şi complexe	Au o influență selectivă sau de ansamblu asupra unor capacitâți, calități etc.
Exerciții standardizate şi variabile	Presupvme o învățare de tip algoritmic sau creativ
Exerciții speciale	Reproduc sarcinile pe care le solicitâ competiția într-o ramurâ sau probâ sportivă.
După gradul de codificare	
Exerciții cu codificare internă	toți parametrii exercițiului sunt clardefiniți (distanțâ, timp estimat, pauze etc.)
Exerciții cu codificare externă	exersarea se realizează în condiții exteme definite (ex. dribling printre jaloane)
Exerciții cu codificare mixtă	atât parametrii exercițiului cât şicondițiile exterae sunt bine precizate (ex. volum de repetări, intensitate pentru un parcurs cu obstacole)
Exerciții fără codificare	se realizează conform unei orientărigenerale (ex. alergare de o oră pe teren variat în tempou uniform)
Exerciții cu codificare strictă	au caracter competitiv şi presupun măsurarea performanțelor realizate şi întocmirea clasamentelor.

<table>
<tr><th colspan="2">Dupâ natura efectelor pe care le induc:</th></tr>
<tr><td>Exerciții pregătitoare</td><td>generale, pentru toate probele, vârstele și nivelurile de pregâtire;</td></tr>
<tr><td></td><td>-orientate, care solicită grupele musculare antrenate în efortul specific, reproducând parțial execuțiile proprii probei respective.</td></tr>
<tr><td></td><td>specifice, care reproduc integral conținutul şi forma gesturilor tehnice proprii probei respective.</td></tr>
<tr><td>Exerciții specifice</td><td>transformă potențialul fizic, tehnic, tactic, în capacitate, de performanță prin reproducerea identică a practicii de concurs</td></tr>
<tr><td>Exerciții de concurs</td><td>Angajează stresul de de competiție</td></tr>
<tr><td colspan="2">După calități motrice</td></tr>
<tr><td colspan="2">Exerciții pentru forță, viteză, rezistență, coordonare, suplețe, cu multiplele lor combinații.</td></tr>
<tr><td colspan="2">După tipul de încărcătură adițională</td></tr>
<tr><td colspan="2">Exerciții cu partener, cu haltere, cu mingi medicinale, saci cu nisip etc.</td></tr>
<tr><td colspan="2">După tipul de pregătire</td></tr>
<tr><td colspan="2">Exerciții pentru pregâtirea tehnicâ, tactică, fîzicâ, artistică etc</td></tr>
<tr><td colspan="2">După sistemele biologice solicitate</td></tr>
<tr><td colspan="2">Exerciții neuro-musculare, exerciții cardio-respiratorii, exerciții endocrino-metabolice.</td></tr>
<tr><td colspan="2">După natura contracției musculare</td></tr>
<tr><td colspan="2">Exerciții statice, exerciții dinamice şi exerciții mixte.</td></tr>
<tr><td colspan="2">După intensitatea efortului fizic</td></tr>
<tr><td colspan="2">Exerciții maximale, submaximale, medii etc.</td></tr>
</table>

Aceste criterii se relaționează, pentru că un exercițiu poate fi concomitent neuromuscular, maximal, anaerob, toate aceste aspecte caracterizându-1 mai precis.
Matveev L.P. propune o clasificare după caracteristicile ramurilor de sport, stabilind clase, grupe,

subgrupe şi forme (tabel.nr.11.2.).

Clasificare exercițiilor fizice (după Matceev)

Clase	Grupe	Subgrupe şi forme
1 .Exerciții cu monostructurâ relativ stabilă	-exerciții de viteză-forță -exerciții pentru rezistențâ	-sărituri atletice, aruncări, sprint etc. -semifond, înot 400 m etc, cu efort submaximal sau cu efort maximal şi moderat - alergare 3-5 km, înot 800 m.
2.Exerciții cu polistructură ce variază în funcție de condițiile concursului	-schi alpin -jocuri sportive -întreceri în doi	-slalom, coborâre -cu intensitate mare (hochei, baschet) -cu relativă continuitate şi durată (fotbal) -scrimă, box, lupte
3.Complexe de exerciții de concurs	-biatlon şi poliatlon cu conținutul stabil - biatlon şi poliatlon cu conținut ce se înoieşte periodic	-probe din schi, patinaj viteză, poliatloane atletice -gimnastică, patinaj artistic etc.

Cel mai important criteriu de clasificare îl reprezintă natura obiectivelor. în acest context se poate identifica următoarea tipologie:

-exerciții pentru dezvoltarea calitâților motrice;

-exerciții pentru dezvoltarea fizică armonioasă (analitice şi sintetice);

-exerciții pentru învățarea şi perfecționarea deprinderilor motrice (exerciții fragmentare, globale sau ajutătoare);

-exerciții pentru dezvoltarea capacității de efort (anaerob alactacidă - 1-20 sec., anaerob lactacidă - 21-120 sec., aerob-anaerobă - 121-300 sec., aerobă peste 30l sec.).

După funcțiile îndeplinite, exercițiile fizice pot fi: introductive (pregătitoare-de încălzire), repetitive (de fixare a mecanismului de bază), asociative (de favorizare a transferului), aplicative, creative (sub formă de joc aleator), de întrecere, de recuperare (compensatorii), de expresie corporală etc.

După structura socială de efectuare a exercițiilor, acestea pot fi:individuale, în grup, mixtesau demixtate.După gradul de constrângere, exercițiile pot fi: tipizate, semitipizate şi libere.

Această tipologie diversă se datorează, pe de o parte, multitudinii obiectivelor pe care le realizează educație fizică şi sportul şi pe de altă parte, numărului foarte mare de mijloace existente, în continuă dinamică.

În cultura fizică mijloacele utilizate trebuie să reflecte valorile, obiectivele şi scopul general al acestei activități, în conformitate cu particularitățile de vârstă, nivelul de dezvoltare fizicâ şi motrică al diverselor grupe de populație. Dacă la nivelul educației fizice şcolare există o programă (curriculum) care prevede reperele cele mai importante ale conținutului instructiv, la nivelul celorîalte subsisteme nu există din păcate un cadru conceptual clar precizat care să conducă la elaborarea unor arii curriculare specifice adulților, vârstnicilor sau subiecților cu deficiențe, de exemplu.

Mijloacele (exercițiile) din cultura fizică încorporează o mare varietate de experiențe de mişcare care conduc la învățarea deprinderilor motrice sau la creşterea nivelului fitness-ului. Dacă sunt corect selecționate, programate şi predate, acestea reprezintă o cale importantă pentru dezvoltarea motrică, cognitivă şi afectivâ a subiectului, favorizând astfel "dezvoltarea integrală a personalității acestuia, creşterea posibilităților de opțiune şi premizele unor parcursuri individuale şi de grup în învățare" (Curriculum național, 1999).

Aparatura şi echipamentul de specialitate are o importanță specială în antrenamentul sportiv, dar şi o contribuție aparte în educația fizică. Astfel, se pot diferenția, în funcție de scopul urmărit:

-aparatură componentă a practicării sporturilor (aparatele de gimnastică, raingile în jocurile sportive, schiurile, saltelele, prăjina, ambarcațiunile în canotaj, caiac-canoe, halterele etc);

-aparatură pentru perfecționarea tehnicii, numitâ şi "aparatură specială şi îngrăditori de mişcare" (manechinele la lupte, lonjele în gimnastică, bacul în sporturile nautice, groapa cu bureți, bazinul cu "apă moale" la săriturile în apâ, aparatul de aruncat mingi la tenis etc);

-aparatură de protecție cu rol de a ajuta sportivii să suporte anumite şocuri impuse de conținutul sportului respectiv: casca în box, ciclism, schi, mănuşile, genuncherele, saltelele în gimnastică, echipamentul jucătorilor de hochei etc;

-aparatura de tip trenajoare- simulatoare.

Trenajoarele asigură dezvoltarea calităților motrice specifice ramurii de sport, în paralel cu perfecționarea tehnicii, iar simulatoarele crează posibilitatea pregătirii tehnice şi fizice specifice în condiții analoage probei respective.

Prezența acestei aparaturi, mai ales în sporturile sezoniere, este indispensabilă pentru caracterul permanent al pregâtirii sportivilor în parametrii efortului şi de tehnică specifici.

Condițiile favorizante în practicarea exercițiilor fizice potențează efectele acestora, creând suportul progresului

A. Factorii naturali de călire implică expunerea rațională a corpului la soare, în paralel cu practicarea exercițiilor fizice în aer curat şi cu folosirea diverselor procedee de fricționări cu apă. Astfel, se crează posibilitatea creşterii vigorii fizice şi psihice a organismului, a îmbunătățiri rezistenței la diverse afecțiuni, scăderea uzurii şi călirea organismului. Subîecții (în special sportivii) trebuie să capete deprinderea de a se pregăti şi concura la diferite altitudini, în condiții climatice diverse şi să se adapteze la fusuri orare diferite. De aceea, se impune necesitatea organizării antrenamentelor în condiții de ploaie, vânt, caniculă, frig excesiv etc.

B.Condițiile de igienă implică preocupări ale responsabililor (managerilor) privind crearea unui climat favorabil de practicare a exercițiilor fîzice,în ceea ce priveşte: igiena sălilor de educație fizică, dotarea acestora cu duşuri, instalații de aerisire şi iluminat corespunzătoare, igiena personalâ (echipament adecvat cerințelor efortului prestat, precum şi asigurarea unui regim rațional de viață în care efortul şi odvhna să fie complementare, favorizând astfel volume şi sarcini mari de lucru).

Mijloacele asociate aparțin altor laturi ale educației şi sunt folosite ori de câte ori se consideră că acestea sunt necesare în realizarea obiectivelor educației fizice şi sportului. Aceste mijloace pregătesc subiecții din punct de vedere cognitiv, afectiv, moral, estetic, integrând astfel educația fizică şi sportul în sistemul acțiunilor educative, în sens larg.

În plan intelectual, subiecții conştientizează relația dintre mişcare şi cunoaştere, relație cu atât mai importantă la vârsta copilăriei, când explorarea mediului extern se realizează aproape exclusiv prin jocuri dinamice. Treptat se conturează o serie de calități intelectuale (atenție, gândire, memorie) care vor contribui la rezolvarea situațiilor problematice (tactice, în special), ce presupun o conduită flexibilă, originală, eficientă. In plan afectiv-emoțional, subiecții trăiesc sentimentul libertății de exprimare, bucuria mişcării în aer liber, apartenența la un grup, emoții estetice etc.

CAPITOLUL VI
“ROLUL EREDITĂȚII ŞI MEDIUL ÎN PRACTICAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ”



Lecția 12

TEMA: “Rolul eriditășii în practicarea exercițiilor fizice. Rolul mediului în practicarea exercițiilor fizice”.

Rolul eridității în practicarea exercițiilor fizice

În domeniul culturii fîzice ereditatea şi mediul joacă aceleaşi roluri ca în orice activităţi umane, cu unele particularităţi determinate de aspectele fizic şi motric, preponderente în practicarea exerciţiilor fizice.

Ereditatea reprezintă ansamblul de procese caracteristice (din punct de vedere biologic) privind transmiterea patrimoniului genetic (genom). Ereditatea are substratul în cromozomi, care sunt constanţi şi caracteristici pentru fiecare specie, prin forma şi numârul lor. Celulele corpului omenesc au un număr dublu (diploid) de cromozomi, care provin din diviziunea oului diploid rezultat din fecundarea unui gamet masculin cu unul femel. Deosebirile de sex se materializează în principal în funcţie de prezenţa în celula femelă a unei perechi de cromozomi omologi XX, iar la bărbaţi a unei perechi de cromozomi neomologi XY.

Procesele caracteristice (din punct de vedere biologic) privind transmiterea patrimoniului genetic fac obiectul de studiu al geneticii, iar rolul lor în comportamente constituie obiectul geneticii comportamentale sau psihogeneticii. Recunoscută intuitiv de multă vreme prin bun simţ, frapată de asemănările dintre generaţii, apoi postulată de marile teorii ale evoluţiei, ereditatea a fost evocată de-a lungul unui secol: începând cu lucrările lui G. Mendel (1865) pînă la lucrările lui F. Crick şi J. D. Watson care au dus la decodarea substratului chimic al infprmaţiei genetice.În ultimul timp s-a demonstrat că ereditatea nu e materializată numai în nucleu, ci există şi extranuclear, citoplasmatic, fîind constituită tot din lanţuri de acizi nucleici: dezoxiribonucleic (ADN) şi ribonucleic (ARN), acizi care constituie structura chimică a informaţiei genetice.Gena reprezintă morfologic un fragment de cromozom, iar biochimic o porţiune din lanţul ADN ce constituie substratul biochimic cromozomial. Genele sunt şi cele care realizează sinteza proteică, extrem de importanta în procesul de adaptare din antrenamentul sportiv.

Există sisteme genetice alcătuite din gene reglatoare (R), gene operatoare (O) şi gene structurale (S), între care există relaţii de tip feed - back, care au dus la apariţia unei legi ce demonstrează că în dezvoltarea organismelor se produc echilibre dinamice între diverse sisteme genetice aflate în interrelaţie. Nefuncţionarea unuia se repercutează asupra funcţionării celorlalte, fenomen care poartă numele de dismorfie.

Ereditatea este un proces de transmitere a informației genetice care se desfaşoară conform unor legitați care conduc la edificarea anumitor însuşiri genetice determinate, aflate într-un strâns raport cu condițiile dp mediu. Fiecare trâsătură a organismului este rezultatul interacțiunii dintre ereditate şi mediului înconjurător.

Multe informații despre influența factorilor ereditari şi influența factorilor de mediu asupra dezvoltării organismului au fost obținute în urma cercetărilor efectuate asupra gemenilor.l Astfel, s-a stabilit că influența ereditară se răsfrânge mai puternic asupra înălțimii corpului în comparație cu greutatea lor. S-a arătat că gemenii monozigoți (MZ), chiar şi în cazul separării lor pretimpurii, înregistrează concordanță între înălțime, circumferința capului, lungimea mâinilor şi a feței. Sergienko şi Aleksiejeva, bazându-se pe rezultatele cercetărilor unui nuraăr mare de oameni de ştiință, au clasificat însuşirile care caracterizează corpul şi motricitatea, stabilind ordinea în care se manifestă gradul de dependență față de factorii genetici sau de mediu. însuşirile aflate sub putemica influență a factorilor ereditari sunt:

Însuşiri morfologice - înălțimea corpului, lungimea extremităților inferioare, lungimea trunchiului, circumferința extremităților superioare, inferioare şi a cutiei toracice şi lungimea extremitățilorsuperioare;mobilitatea articulațiilor;timpul de reacție;rezistența specială (anaerobă) şi rezistența generală (aerobă);însuşirile de motricitate şiforță;forța muşchiilor;viteza mişcării lementare - îndemânarea.

Toate caracteristicile enumerate au fost stabilite în timpul activității de selecție, în vederea practicării unei discipline sportive.

Un rezultat interesant al cercetărilor prin metoda gemenilor a fost obținut, analizându-se mişcările rapide (aşa-numite "tapping") ale extremităților inferioare şi supefioare. Concluziile au evidențiat puternica lor determinare genetică.

Coeficienți de ereditate ridicați au fost obținuți şi pentru flexibilitatea şi mişcările articulațiilor umărului; aceştia sunt mai mici la coloana vertebrală şi foarte mici la sistemul articular al şoldurilor. Coefîcienții genetici prezentați anterior se diminuează în perioada de vârstă cuprinsă între 12 şi 17 ani.

Conform rezultatelor cercetărilor lui Volanski, coordonarea vizual -motrică este puternic condiționată genetic, coeficienții înalți de corelație obținându-se între 9 şi 12 ani şi la persoanele mature.

Din cercetările întreprinse, rezultă că indicele integral al capaatății respiratorii este condiționat, în primul rând, de factorii genetici. Analiza comparativă a acestiii indice la gemenii mono- şi bizigoți a, stabilit condiționarea ereditară în proporție de 79%, iar condiționarea factorilor de mediu în proporție numai de 21% (tabel nr.11.1).

Tabel nr.11.1

Autori	Indicele de ereditare %
Szwarz, 1970 Klissouras, 1971 Gedda, 1972 Zațiorski, Sergienko, 1975	79 93 66 73

Sunt cunoscute de asemenea, rezultatele înalte ale fraților şi surorilor Majorov, Ragulin, Golikov, Holik, Stiasny, Lebiedievov. Fără îndoială câ, în afara informației genetice, un rol important în formarea acestor sportivi celebri 1-au avut şi alți factori, cum ar fi opiniile familiei, tradițiile educației la o vârstă tânără, practicarea timpurie a sportului etc. Recunoscând importanța factorilor genetici, nu trebuie să diminuăm rolul mediului înconjurător.

Pentru ca talentul să apară trebuie să existe nu numai predispoziții genetice (în cazul sportului: morfofîziopsihice), dar şi condițiile sociale corespnnzătoare. Acest lucru reiese din analiza rezultatelor sportive, obținute la Jocurile Olimpice, în anumite probe sportive, de-a lungul a 80 de ani. (tabel nr.11.2)



Tabel nr.11.2

Proba atletică	Creşterea după 80 ani (%)	Creşterea medie în 10 ani (%)
Aruncarea discului	56,81	7,10
Săritura cu prăjina	40,00	5,00
Alergarea pe 800 m	26,57	3,32
Alergarea pe 1500 m	24,65	3,08
Săritura în lungime	23,95	2,99
Triplu salt	20,71	2,59
Săritura în înălțime	19,56	2,45
Alergarea pe 100 m	19,28	2,41
Alergarea pe 400 m	5,51	0,69

Se observă că ultimele probe din tabel sunt cele care presupun viteza; fiind putemic condiționate genetic, progresul înregistrat este cel mai mic.

La cealaltă extremitate a tabelului se află aruncarea cu discul. Forța explozivă a extremităților superioare este un exemplu al însuşirilor motrice infleunțate genetic într-o proporție redusă.

Desigur, poate apare întrebarea, care însuşire trebuie să fie preferată în cadrul selecției pentru diferite discipline sportive?

Se cuvine să fie considerate calitățile care sunt moştenite într-un grad înalt şi care constituie atribute de bază pentru disciplina dată. Trebuie să amintim, vorbind despre rezultatul sportiv, că însuşirile puternic condiționate genetic sunt însuşirile motrice elementare, şi nu cele complexe. Analiza matematică a efectelor factorilor de mediu şi factorilor ereditari în procesul dezvoltării arată că, în cazul înălțimii, contribuția eredității se ridică la 81%, iar în cazul greutății corpului, la 78%.

Este întâlnită opinia că părinții gânditorilor celebri, savanților şi artiştilor au fost persoane în vârstă. Wolanski, pomind de la cercetările lui Steckel, a atras atenția asupra existenței unei corelații între vârsta părințiilor, diferența de vârstă dintre ei şi gradul de inteligență al copiilor. El a arâtat că acei copii născuți din mame de vârstâ de 25 - 31 ani şi tați în vârstă de 31ani, precum şi din părinți a căror diferență de vârstă depăşeşte un an (tatăl mai în vârstă), sunt mai inteligenți decât copiii părinților de alte vârste, atât tineri cât şi bătrâni. Din cercetările lui Volanski rezultâ câ vârsta părinților în momentul naşterii copilului exercită o influențâ importantă asupra dezvoltării lui.

Cercetătorul nu reuşeşte totuşi să elucideze în mod satisfacător macanismul genetic. El atrage atenția asupra raportului evident dintre lungimea corpului nou-născutului şi vârsta tatălui, precum şi asupra corelației dintre vârsta părinților şi stadiul dezvoltării noului născut. Volanski subliniază că există un raport esențial (stabilit pe baza datelor statistice) între vârsta părinților şi dezvoltarea copiilor (în vârstă de 4 - 14 ani), şi semnalează existența deosebirilor de mediu.Astfel, în mediul urban, cel mai bine se dezvoltă copii nâscuți din mame în vârstă de 25 - 32 ani şi tați în vârstâ de 30 - 35 ani, când tatăl este mai în vârstă decât mama cu 3 ani sau cu mai mulți. La sat, vârsta optimă a părinților este de 20 - 25 ani pentru mame şi peste 40 ani, pentru tată (Wolanski).

Cercetările efectuate pe un grup de 100 de sprinteri arată că tații celor mai buni reprezentanți din grup (15) au avut în momentul naşterii copiilor lor, 32 ani, iar raama 27 ani. (Votkov) Pârinții sportivilor din cea mai slabă grupă de 15, au fost mai tineri - tații cu 3,38 ani, mamele, cu 2,04 ani. Trebuie subliniat, de asemenea, că părinții cei mai în vârstă au awt fii - sportivi din primii 10 (tații de 35,9, mama de 29,9, diferența de vârstă 6 ani), al doilea grap de 10 sprinteni aveau toți de 32,6 ani şi mamele de 28,7 (diferența de vârstă de 6 ani) şi în a treia grupâ de 10, tații aveau 31,5 ani şi mamele 27,8 (diferența de vîrstă, 3,7 ani).

Cei mai tineri părinți au avut fii - sportivi în ultima grupă de 10 (tații de 28,7 ani, mamele 25,3 ani, diferența de vârstă 3,4 ani).

Cea mai mare diferență de vârstă între mame şi tații (6 ani) apare la pârinții celei mai bune grupe de 10 sprinteri. Datele prezentate mai sus sunt într-o oarecare măsură apropiate de cele pe care le-a obținut N. Volanski. Coeficientul corelației între vârsta taților şi timpul efectuat în alergările pe distanță de 100 rn s-a ridicat la 0,26, iar corelația între vârsta mamei cu acelaşi timp este de 0,24. în ambele cazuri rezultatele provin din aceleaşi surse statistice.

Vârsta taților şi a mamelor se corelează cu timpii efectuați pe distanța de 200 m parcursă de fii lor şi în ambele cazuri această dependență exprimâ acelaşi coeficient de corelație. Se cuvine să subliniem că vârsta părinților influențează nivelul sportiv al fiilor, dar, în general, nu putem afirma cu
certitudine existența acestui raport. ,

Există reticențe față de teza privind acel "homo olimpicus". Teza face trimiteri în mod special la predispozițiile pentru o disciplină sportivă, concretă. Acest fapt poate fi comparat cu fenomenul capacitâții pentru studiu.

Rolul mediului în practicarea exercițiilor fizice.

În grupul însuşirilor care depind într-o mare măsură şi de factorii de mediu, apte pentru antrenament se pot enumera:

-greutatea corpului;

-frecvența mişcărilor;

-forța în regim de vitezâ.

La baza însuşirilor motrice sportive stă folosirea corespunzătoare a sistemului de trăsături somatice şi fiziologice ale aparatului locomotor şi a altor sisteme, precum şi predispoziții psihice corespunzătoare.

Succesul în fiecare domeniu depinde de talentul, priceperea şi deprinderile aflate sub influența mediului înconjurător.

Condiționarea predotninantă a factorilor de mediu apare în cazul forței absolute a muşchilor, înfrecvența mişcârilor, a indicilor de agilitate.

Pe baza acestor constatări, diverşi autori au ajuns la concluzia că acțiunile mai simple, din punct de vedere al coordonării, pomesc de la pennise ereditare într-o măsură mai mare decât mişcările complexe. De asemenea, s-a arătat că informația geneticâ poate fi valorificată atunci când ea se asociază cu condițiile de tnediu. In diferite etape de dezvoltare a organismului, influența factorilor externi ai mediului înconjurător, în colaborare cu informația genetică şi schimbările care au avut loc în etapele precedente, au efecte diferite.

Cercetările au demonstrat că rezultate înalte în disciplinele sportive de rezistență au fost obținute de sportivi care provin din familiile cu mulți copii (Volkov), în aceste condiții dezvoltându-se dorința de atingere a unui scop, angajarea în muncă, precum şi priceperea de a-şi organiza timpul liber. Factorii de mediu şi în primul rând, condițiile de educație a copiilor, joacă un rol important în acele discipline sportive, în care este esențială rezistența, efortul, deprinderea de a înfrânge dificultățile. în general, se poate spune că, numai un raport strâns cu mediul exterior şi cu influențele corespunzătoare ereditare asigură atingerea limitei superioare de adaptabilitate genetică. Mijloacele folosite în metodele de antrenament trebuie să favorizeze întreținerea permanentă a aptitudinilor, conditionate ereditar, ale tinerilor sportivi.

Este ştiut faptul că succesul instruirii depinde într-o mare măsură, de capacitatea sistemului nervos central. Fenomenul accelerârii dezvoltării la generația aflată în plină ascensiune comportă unele corecturi privind limita perioadelor critice. De aceea, pentru asigurarea pe cât este posibil a valorifîcării cât mai eficiente a acestor perioade, este necesar să se ia în considerație schimbările factorilor de mediu, care pot conduce la importante transformări morfofiincționale în dezvoltarea organismului.

Trebuie amintit faptul că, acest caracter, neuniform, al maturizării structurilor morfologice, în principalul sistem de ftincții ale organismului, se leagă de transformările survenite în colaborarea dintre organism şi complexul factorilor naturali şi sociali.

Scara influenței fîecărui factor de mediu este definită nu numai de parametrii caracteristici de cantitate şi calitate, dar şi de specificul respectivei perioade de dezvoltare, în cadrul căreia se desfăşoarâ acest fenomen.

Rolul mediului natural şi social în dezvoltarea persoanei este extrem de important. Acesta crează ambianța în care se dezvoltă individul, cu trăsăturile sale genetice.

Un mediu exterior neprielnic ascunde posibilități ereditare nebănuite şi conduce la apariția unei forme sensibile şi nedezvoltate; în schimb mediul prielnic deschide uşile tuturor posibilitâților potențiale ale unei constituții ereditare, care se pot dezvolta până la cel mai înalt nivel. Există totuşi o limită superioară şi una inferioară în posibilitățile ereditare ale persoanei şi ceea ce este foarte important este faptul că, nici un exercițiu, nici o condiție prielnică sau neprielnică în dezvoltarea umană, nu schimbă fundamentul ereditar al organismului, asupra căruia acționează.

Un aspect interesant este acela că cultura fizică sunt medii ce contribuie la procesul de socializare al indivizilor, alături de familie, colegi, prieteni, raass-media şi comunități, în general. Socializarea nu este altceva decât o formă de adaptare la regulile colectivității. Este un fenomen complex şi divers datorită varietății culturale, politicii economice din diferite țări şi grupuri sociale.

Acest fenomen trebuie abordat din două puncte de vedere, şi anume, efectele socializatoare ale educației fîzice şi sportului, pe de o parts, şi pe de altă parte socializarea în cadrul educației fizice şi sportului, de remarcat faptul că numeroase studii scot în evidență iîifluențele pozitive asupra personalității şi sănătății celor care practică organizat exercițiile fizice. Âmbianța în care se practică exercițiile are rol modelator, mai ales din punct de vedere moral. Aprecierea valorilor morale, a fair-play-ului, o conduită pro-socială în general, sunt achiziții realizate în cadrul sportului.

Mediul creat de cultura fizică este cel care scoate la iveală aptitudinile subiecților pentru o ramură de sport sau alta. Dacă subiecții nu ajung mediu favorabil, aptitudinile rămân nevalorificate.

CAPITOLUL VI

“ROLUL EREDITĂȚII ŞI MEDIUL ÎN PRACTICAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ”



Lecția 13

TEMA: “Aptitudinile, talentul şi vocația”.

Aptitudinile, talentul şi vocaţia.

Conceptul de aptitudine.

Conceptul de aptitudine. Termenul de "aptitudine" derivă din latinescul aptus "apt de...". El corespunde în literatura străină termenilor de: ability, capacity (engleză), aptitude (franceză), anlage, eingnung, verlanlagung (germanâ). Pentru înţelegerea conceptului de aptitudine, considerăm necesară prezentarea definiţiilor după mai mulţi autori:

-Aptitudinea este o dimensiune după care se diferenţiază indivizii a căror conduită este studiată. Diferenţele individuale direct observabile într-o probă sunt, în general, atribuite unor caracteristici subiacente care nu se observă direct. Aptitudinile reprezintă o clasă de asemenea caracteristici.

-Aptitudinea este o însuşire sau sistem de însuşiri ale subiectului, mijlocind reuşita într-o activitate; posibilitatea de a acţiona şi obţine performanţe. Aptitudinile sunt sisteme operaţionale stabilizate, superior dezvoltate şi de mare eficienţă (Paul Popescu-Neveanu, 1978).

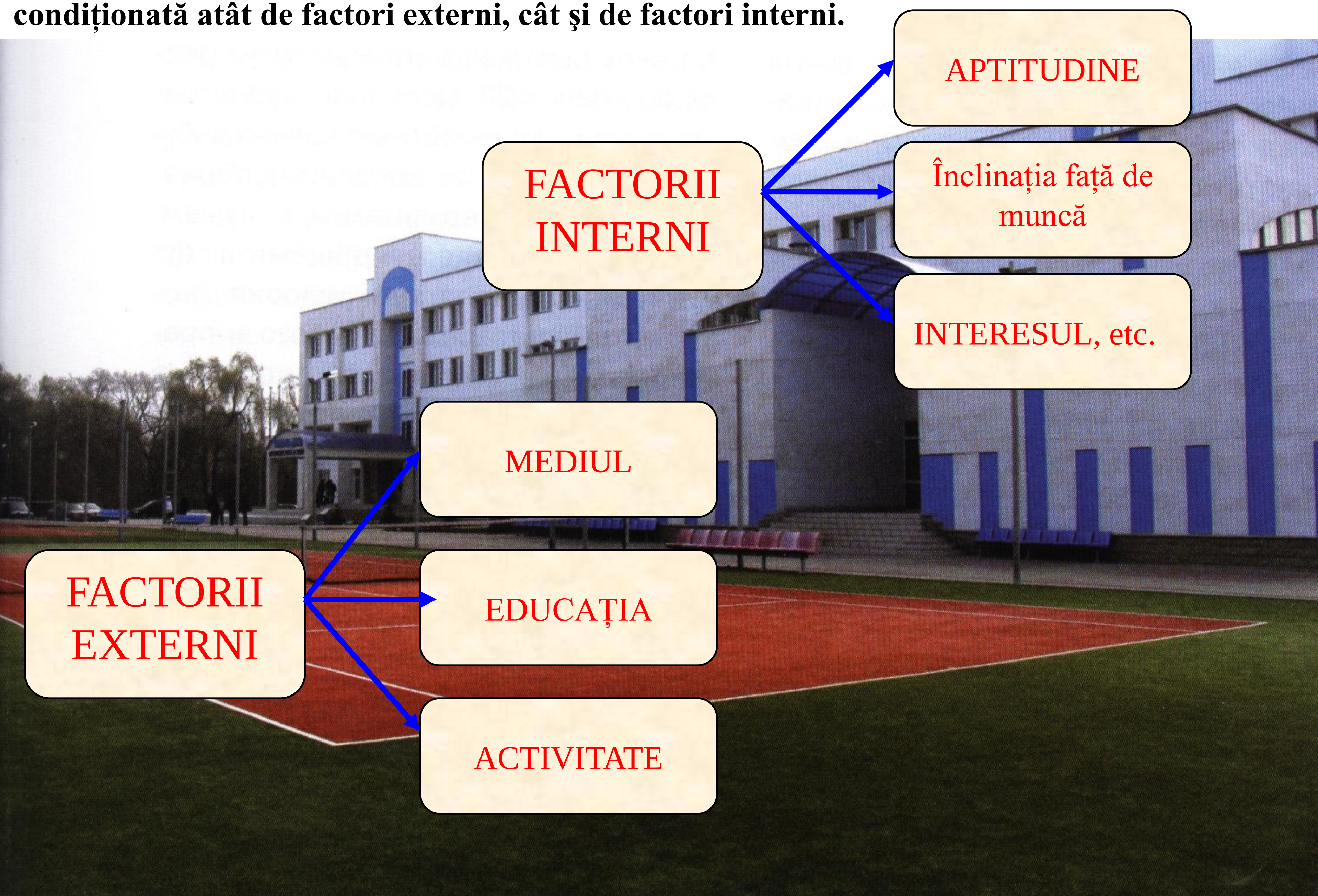
-Aptitudinile sunt sisteme de procese fizice şi psiliice organizate în mod original pentru efectuarea cu rezultate înalte a activităţii (M. Epuran 1972).

Orice aptitudine se realizează prin procese care uneori sunt mai numeroase şi mai variate, iar alteori, pot fi mai reduse ca număr şi mai puţin variate.

Majoritatea cercetărilor relevâ că aptitudinile sunt constituite dintr-o multitudine de procese şi calităţi psiho-fizice legate între ele prin relaţii complexe, în general având un caracter de determinare reciprocă. In componenţa aptitudinilor se poate distinge în primul rând, o totalitate mai mult sau mai puţin închegată de operaţii sau procedee, cu ajutorul cărora omul realizează o anumită activitate: ştiinţifică, tehnică, artistică, motrică

Factori determinativi în apariția și dezvoltarea aptitudinilor.

Structura psiho-pedagogică relevă câ dezvoltarea aptitudinilor este condiționată atât de factori externi, cât și de factori interni.



Aptitudinea nu este ereditară, dar se întemeiazâ pe anumite premise native (însuşiri de tip nervos, particularităţi ale analizatorilor, dispoziţii preoperaţionale şi coordinative) nuraite şi dispoziţii (sau predispoziţii). De aceste predispoziţii depinde viteza de formare a legăturilor temporale, trăinicia, fineţea reacţiilor etc. O astfel de înţelegere este opusă concepţiei psiho-morfiste, după care pentru fiecare aptitudine ar exista o predispoziţie.

Predispoziţiile singure însă nu pot să asigure dezvoltarea aptitudinilor. "Dezvoltându-se pe baza dispoziţiilor, apitudinile nu sunt totuşi funcţii ale dispoziţiilor, ci ale dezvoltării, în care dispoziţiile intră ca moment de plecare, ca premise" (S.L.Rubinstein). Predispoziţiile constituie o înzestrare foarte largă, pe baza căreia se pot dezvolta aptitudini diferite, în funcţie de condiţiile vieţii şi activităţii omului. În concluzie, putem sublinia următoarele caracteristici ale aptitudinilor:

-ereditatea are un rol important în fomarea aptitudinilor, dar nu este determinantă;

-premisele naturale nu au nicidecum caracter de predominare totală a dezvoltării aptitudinilor;

-aptitudinea se relevă ca o sinteză a însuşirilor naturale şi a celor dobândite.

Ap « E + F M (Î+A+S)

Aptitudinea este ereditate plus influenţele mediului (învâţare plus acţionare plus stimulare). Aptitudinile apar ca o rezultantă a interacţiunii dispoziţiilor ereditare cu condiţiile educative de formare a acestora şi activitatea subiectului

Structura aptitudinii

De foarte mare importanță în studierea aptitudinilor este analiza structurii lor. Cunoaşterea structurii aptitudinilor s-a realizat prin calculul corelațiilor dintre rezultatele obținute de subiecți la testele de aptitudini.

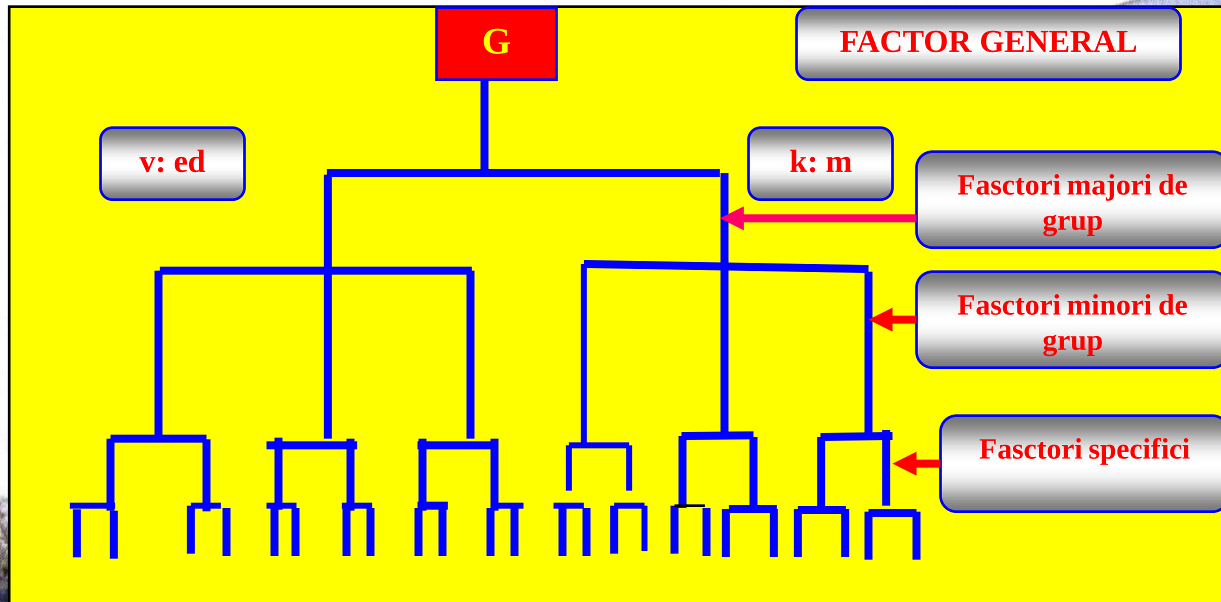
Structurile diferitelor aptitudini trebuie să fie văzute şi în procesul de formare şi reconstituire. Unele dintre aceste structuri sunt variabile, iar altele sunt stabile. Gradul de stabilitate al acestor structuri depinde de o serie întreagă de factori, ca de exemplu de stabilitatea sarcinilor pe care individul trebie să le îndeplinească, de potențialitățile ereditare pe baza cărora aptitudinile se formează, de măsurile în care structurile se constituie pe baza unui model creat în filogeneză, de motivația omului în activitatea respectivă etc.

Structura aptitudinilor se modelează după sarcinâ, dar odată modelatâ se poate fixa într-o masură mai mare sau mai mică.

La vârste mai mari apar aptitudini specializate, modelate după anumite preocupâri şi în acelaşi timp se limitează posibilitatea de a constitui alte structuri cu totul diferite. Cu alte cuvinte cu cât omul exersează timp mai îndelungat o singură activitate cu atât mai greu îi va fi mai târziu să modeleze aptitudini necesare pentru o altă preocupare.

O pregătire multilateralâ, o activitate ecliilibrată, cu preocupări în mai multe direcții poate duce la existența mai multor structuri variate care intră în funcțiune succesiv şi astfel se poate contribui la creşterea eficienței factorilor primari (sau generali) prin asigurarea posibilităților mai mari de restructurare a configurației lor.

P. Vernon (1952) propune un model ierarhic al aptitudinilor, pe patru nivele (fig. nr.l3.2): factor general; factori majori de grup;factori minori de grup;factori specifici.



După cum se constată din schemă, factorului general de grup (g) îi sunt subordonate douâ categorii de factori majori de grup:v:ed (verbal educaționali) şi k:m (spațial mecanic). Nivelul imediat inferior este format din factorii minori de grup, lui k:m îi corespund factorii mecanici, spațiali etc, iar lui v:Editura, factorii: fluența, numerici, verbali. Factorilor minori de grup le sunt subordonați factorii specifici.

Talentul se defineşte ca ansamblul dispozițiilor funcționale şi a sistemelor operaționale dobândite, ce mijlocesc performanțe şi realizări originale în activitate.
Ş. Zisulescu (1971) consideră că talentul este o continuare a aptitudinii, o treptă superioară de dezvoltare a acesteia, caracterizat nu numai prin efectuarea cu succes a unei activități, ci şi prin capacitatea de a creea opere originale.

Talentul în domeniul educației fizice şi sportului nu este numai efectul dezvoltării maxime a uneia dintre aptitudini, ci şi mai ales, efectul interacțiunii, interpenetrației, intermodelării a diferite şi eterogene apritudini satisfacător sau superior dezvoltate.
Între aptitudine şi talent nu există o demarcație netă. La baza talentului stă aptitudinea care, prin perfecționare continuă, devine talent.

Nu toate aptitudinile devin talente, ci numai acelea cultivate pânâ la un nivel care le fac capabile de creații originale în domeniul nostru de obținere a unor performanțe înalte. O realizare de talent este rezultatul unor eforturi depuse de indivizi cu aptitudini.

Dacă un individ se remarcă prin uşurința de a executa deprinderile şi priceperile motrice specifice unei ramuri de sport putem afirma ca acesta are aptitudine (aptitudinii) pentru sportul respectiv. însă dacă aptitudinea este cultivată şi devine capabilă de obținerea unor performanțe asupra cărora planează creativitatea, originalitatea (şi stilul personal) atunci ne aflăm în fața unui talent.

Insuşiri ale talentului:

- creativitate
- originalitate
- ingeniozitate
- flexibilitatea (gândirii)

Prin ce se caracterizează talentul (sau individul talentat)?

a) o inteligență deosebită care îi permite individului talentat să desprindă esențialul din obiecte, evenimente, întâmplâri, precum şi printr-oremarcabilă capacitate combinatorie;

b) impresionabilitatea puternică la individul talentat. întreaga lui ființă vibrază intens la toate evenimentele de orice tip care interesează ctivitatea pe care o desfaşoară;

c) o mare exigență față de sine, orice om de talent dispune de un ascuțit spirit autocritic care-1 face să fie nemulțumit în majoritatea timpului (permanent) de ceea ce face şi năzuieşte către perfecțiune;

d) puterea de muncă care uneori este incredibil de mare, rezultantă apasiunii pentru activitatea (profesia, sportul, etc.) pe care o practică.Pentru omul de talent, timpul este în mai toate situațiile insuficient, adesea acesta neştiind ce însseamnă odihna;

e) dezvoltarea multilaterală a personalității de care dau dovadă mariletalente prin bogăția şi varietatea cunoştințelor. În sport acestă multilateralitate fiind exprimată prin capacitatea unui sportiv talentat într-un anumit sport de a fi capabil (acesta binențeles de a depune o cantitate de muncă similară) să obțină performanțe de acelaşi nivel sau chiar superioare în oricare altâ ramură de sport. Exemple în acest sens ar fi multiple dar ne rezumăm la doar câteva: Ion Țiriac înainte
de a fi jucător de tenis, a fost şi un bun jucător de hochei; Ilie Năstase cel mai talentat jucător de tenis a fost şi un excelent jucător de fotbal, dar unul dintre cele mai elocvente exemple fiind Michael Air Jordan care după ce a fost mare jucător de baschet a devenit un foarte bun jucător de golf.

Talentul se poate manifesta mai devreme sau mai târziu. Acesta fiind în strânsă dependență de influență educativă exercitată asupra individului, de momentul exercitării acestei influențe precum şi de modul în care ea a fost condusă.

Talentul este nu numai inteligența deosebită, ci el se mai caracterizează şi printr-o mare pasiune pentru muncă, prin dăruire totală față de domeniul respectiv:

Relația aptitudine - atitudine: vocația

"Vocația nu se rezumă numai la aptitudini. Vocația nu e legatâ atât de o aptitudine cât e legată de întreaga constituție fizică şi morală a omului. Nu aptitudinile îl diferențiază pe omul de vocație, ci structura caracterului". (C. Rădulescu-Motru, 1935).

Ideea potrivit căreia în procesul activității se constituie unitar, se dezvoltă şi se manifestă capacitățile fizice, intelectuale, morale ale ființei umane, se edifică personalitatea în varietatea şi unitatea însuşirilor sale, demmonstrează că atitudinile şi aptitudinile nu pot fi considerate decât ca însuşiri consubstanțiale şi congruente (B. Ananiev).

Simpla prezență a aptitudinilor nu este suficientă pentru reuşita profesională şi socială a persoanei. Nu numai atât, uneori aptitudinile deficitare pot fi compensate printr-un grad mai mare de dezvoltare a altor însuşiri sau printr-un interes susținut, o înclinație puternică pentru activitea respectivă, conştiinciozitate perseverentă şi alte însuşiri ale persoanei care depind în mare măsură de componentele atitudinale. între atitudini şi aptitudini există o relație de determinare.

Aptitudinile pentru o anurnită activitate pot provoca atitudini favorabile în acelaşi domeniu sau în domenii înrudite, pot direcționa evoluția întregii conduite a persoanei spre realizarea unor aspirații majore, a unui ideal de viață constituit pe baza imperativului acestor aptitudini.

Atitudinile influențează la rândul lor aptitudinile canalizând energia persoanei spre o direcție fundamentală, impulsionând dezvoltarea aptitudinilor sau inhibându-le, în fucție de manifestarea acestora, în consensul atitudinilor fundamentale sau împotriva lor.

Structural aptitudinile se înrudesc cu atitudinile, deoarece ca şi acestea, exprimă tendința de a selecta din multitudinea de obiecte şi situații din realitatea înconjurătoare o anumită categorie. La rândul lor atitudinile, ca şi aptitudinile asigură efectuarea cu randament sporit a activităților preferate (P. Pufan, 1978).

În practicarea exercițiilor fizice fie în educația fizică, dar mai ales în activitatea sportivă, de foarte mare importanță este realizarea unei relații corespunzătoare între aptitudini şi atitudini, fără realizarea acestui deziderat obținerea performanțelor de înalt nivel nu ar fi posibilă.

Calea dezvoltării, în interrelație, în interacțiune, a țuturor componentelor atitudinale, şi aptitudinale, implicit a realizării convergenței, congruenței, a unui înalt coeficient de corelație între cele două formațiuni, chiar şi atunci când în realizarea acestui necesar obiectiv educaționaj, punctul de plecare nu îl constituie opțiunile cât necesitățile factorului social, duce la un comportament probabilistic creativ al individului.



CAPITOLUL VII

“STATUTUL ŞI ROLUL SPECIALISTULUI ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ŞI SPORT”



Lecția 14

TEMA: “Statutul profesorului de educaţie fizică şi sport. Rolul profesorului de educaţie fizică. ”.

Statutul profesorului de educație fizicăşi sport.

Educația fizică şi sportul sunt realizate de oameni, pentru oameni, în anumite condiții sociale şi materiale, ceea ce face din cele două genuri de activități motrice, elemente educativ-formative de mare valoare.

Considerăm că este deosebit de importantă (nu numai pentru studenți, ci şi pentru alte categorii de oameni) analiza psiho-socială a specialiştilor în educație fîzică şi sport (profesori şi antrenori), pentru a desprinde cum diferite forme sociologice (mijloace de comunicare în masă, ideologia, cultura, ştiința şi religia) sunt mediate de orientările, etaloanele şi stereotipiile specialistului, respectiv cum o serie de fenomene psiho-sociale (imitația, sugestia, conformismul, obligația etc), acționează asupra fenomenelor sociale.

Este important de ştiut cum trebuie să se comporte o persoană într-o anumită situație, motivele, obişnuințele şi mai ales atitudinea în Yaport cu valorile sociale, ceea ce se realizează prin studierea a două noțiuni: statut şi rol.

In contextul social actual profesorul de educație fizică şi sport se prezintâ ca un ansamblu de atribuții date în primul rând de poziția de educator şi în al doilea rând, de profilul specializării care este educația fizică şi sportul, activități motrice diferențiate de alte activități cu caracter instructiv-formativ.

Studiul ştiințific al statutului profesorului de educației fizică şi sport trebuie să includă câteva aspecte ce privesc totalitatea comportamentelor pe care cel care ocupă această funcție, este îndreptățit să le aştepte de la elevi, de la colegi, de la directorul şcolii, adică persoanele în raport cu care se defîneşte. In fimcție de acestea, profesorul trăieşte cu satisfacție acceptarea şi aprecierea de către alții. Sentimentul de satisfacție personală este protector şi îi permite persoanei să avanseze cu încredere în viață.

Cercetarea statutului profesorului de educației fîzică şi sport trebuie să vizeze:

Poziția economică reală a persoanei. Nu întâmplător, analiza statutului începe cu aspectele de natură economică. Starea economică situează profesorul într-un context în care acesta îşi poate realiza celelalte prevederi ale statutului. Nu este indiferent dacă acesta are sau nu "grija zilei de mâine", dacâ este proprietar sau este posibil a fî executat silit, întrun viitor mai îndepărtat sau apropiat. Venitul general al familiei, şi mai ales contribuția personală la realizarea acestuia, sunt aspecte care-1 aşează într-o poziție favorabilă (sau nefavorabilă) față de elevii pe care-i pregăteşte. Nu pe ultimul loc se aflǎ vestimentația care la profesorul de educație fizică trebuie să fie deosebit de fimcțională, plăcutâ la vedere, îngrijită, fară extravaganță. Din acest punct de vedere el trebuie să fîe un exehiplu pentru elevii cu care lucrtază. Consumul personal şi familial trebuie sâ fîe în concordanță cu bugetul real rezultat din activitatea specifică sau din alte tipuri de activități "agreate de grup" şi care îi scot în evidență activismul profesional; Situația politico-juridică determinată de modul în care îşi exercită drepturile în familie, în alte grupuri sociale cărora le aparține, cum îşi îndeplineşte îndatoririle cetățeneşti, în asociații cu obiecte de activitate diferite; Caracterizarea profesională cuprinde studiile şi corespunzător acestora, calificarea obținută. Statutul este influențat de gradul didactic pe care îl posedâ (definitiv, gr.II sau gr.I) care se dobândeşte după anumite perioade de timp, în urma unor examene prin care este recunoscută competența. Pentru profesorul de educație fizică este importantă disciplina pe care a aproftindat-o în timpul studiilor universitare, care de regulă este o ramură de sport, ce îi conferă dreptul să fie şi antrenor cu studii superioare.

Documentul care precizează drepturile şi îndatoririle profesorului de educație fizică este "Statutul personalului didactic", componentă intrinsecă a Legii învățământului. Acest act normativ prevede îndatoririle generale ale cadrelor didactice din toate verigile de învățământ, de la educatori, instructori, maiştri din şcoli profesionale, profesori, la cadrele universitare. Respectarea statutului cadrelor didactice este garanția disciplinei profesionale în învățământul de toate gradele.

Volumul muncii prestate de profesorul de educație fizică este stabilit prin "normarea cadrelor didactice" pentru care acesta este retribuit. Evidențiem că statutul psiho-social este influențat în mare mâsură de activitatea extraclasă, în cadrul unor acțiuni organizate cu elevii: excursii, drumeții, tabere, competiții sportive şcolare etc, deci acțiuni care se situează în sfera extracurriculară. Opțiunea elevilor pentru o lecție sau două de educație fîzică în plus față de trunchiul comun, determină retribuirea suplimentară a profesorului.

Profesorul de educație fizică poate fi diriginte, membru în consiliile de administrație, director de şcoală sau inspector, situații când statutul acestuia capătă note de valoare deosebite, valorificându-se cap acitățile sale de bun organizator.

Volumul de muncă extracurricular al profesorului de educație fizică este sporit şi datorită participării, împreună cu alți profesori, la organizarea serbărilor şcolare sau a altor acțiuni culturale, cu un pronunțat caracter educativ.

Una din atribuțiile care întregesc statutul profesorului constă în desfăşurarea sistematică a selecției şi orientării elevilor cu aptitudini pentru diferite ramuri de sport. Sursa principală de talente pentru sportul românesc o constituie şcoala; depinde de profesionalismul profesorilor, dacă elevii talentați sunt valorificați în cluburile sportive şcolare sau în clasele cu program sportiv.

Instituționalizarea prin lege a asociațiilor sportive şcolare şi universitare, creează cadrul optim de valorificare profesională a cadrelor didactice de specialitate, prin organizarea acestor structuri şi asigură consultanța necesară cuprinderii elevilor în activitatea sportivă ritmică.

Crezul oricărui profesor de educație fizică trebuie să-1 constituie creşterea unor generații de elevi sănătoşi, integrați social, obişnuiți cu practicarea exercițiilor fizice în timpul liber, capabili să desfaşoare activități eficiente în şcoală şi în afara acesteia.

Statutul cultural este determinat de raportarea profesorului de educație fizică la valorile culturii. El este consumator, dar şi producător de cultură, nu numai prin faptul că este practicant al sportului sau îl îmbină pe acesta cu alte activități, ci şi prin faptul că desăvârşeşte educația elevilor astfel încât aceştia sâ recunoască valorile culturale.

Profilul moral al profesorului de educație fizică este comun cu cel al oricârui educator care trebuie să fie cinstit, corect, obiectiv, înțelegâtor etc, şi în plus trebuie sâ manifeste ataşament față de copii şi de educația acestora, să îi încurajeze în efectuarea exercițiilor dificile, să nu fie distant cu aere de superioritate, să nu fîe discriminativ etc, atribute ce sunt cuprinse în codul deontologic al profesiei.

Rolul profesorului de educației fizică şi sport

Noțiunea de rol este strâns legată de cea de statut, între persoane existând relații de reciprocitate şi complementaritate. Rolul se defmeşte ca ansamblul comportamentelor pe care membrii grupului le aşteaptă de la unul dintre componenți, de exemplu, comportamentul pe care un elev îl aşteaptă de la profesorul de educație fizică, relațiile de colaborare şi subordonare față de acesta, în timpul lecțiilor sau al altor activități organizate în comun.

Se poate vorbi de un rol general, fundamental şi de roluri particulare specifice. în cadrul relației dintre profesor şi elevii săi, rolul fundamental este dominat de asistența oferitâ elevilor în învățare, protecție (relații de emitere/receptare de indicații şi orientări), dar pentru a-1 realiza, profesorul îndeplineşte şi alte roluri particulare, în raport cu alte persoane, cu dirigintele, cu medicul şcolii etc. Aceste relații sunt asemănătoare de la o şcoală la alta, oricare ar fi personalitatea profesorului.

Rolul are sens larg, profesorul de educație fizică respectând (aşa cum evidențiam la statut) îndeplinirea unor cerințe, contribuția adusă la o relație comportamentală, de exemplu, ataşamentul față de elevi, exactitatea şi fîdelitatea.

Atunci când sunt prescrise, rolurile sunt strâns legate de normele privitoare la maniera individului de a-şi asuma funcțiile care decurg din statut, manieră în raport cu care există, în sânul grupului, un acord general.

Un individ care ocupă funcția de profesor de educație fizică, stabileşte relații cu un alt individ care este elev sau sportiv, comportamentele înscrise pe o scală ipotetică putând fi prescrise sau interzise (fig.14.1.). Se constată că zona intermediară este lăsată la latitudinea profesorilor.

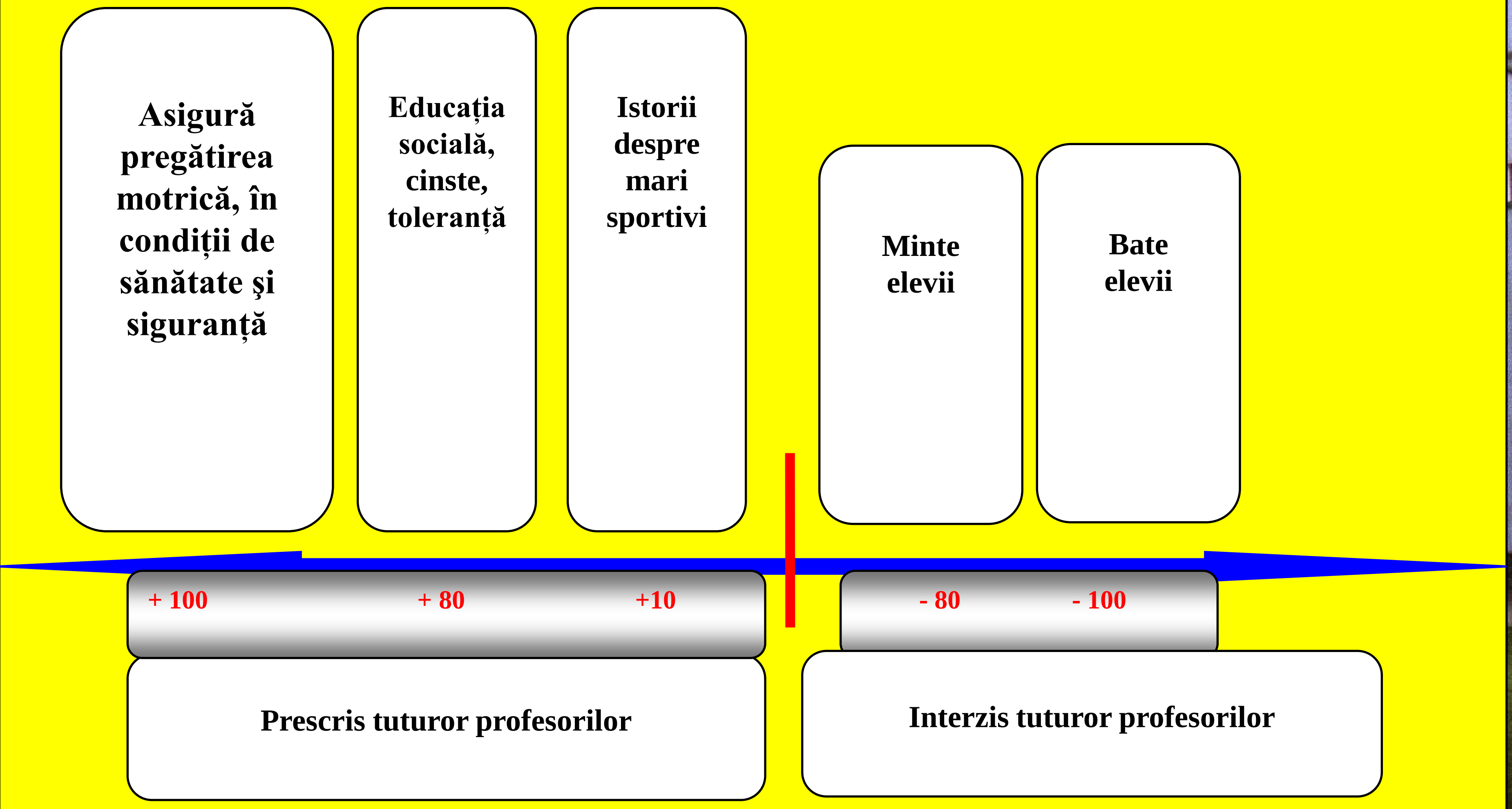


Fig.14.1.Comportamentele profesorului față de elev, student s-au sportiv

Rolurile se află într-o strânsă corelare şi implică coraportarea mai multor indivizi. Rolul profesorului depinde de relația cu elevii, cu părinții, cu dirigintele, cu medicul. (fig nr.14.2.).

Rolul profesorului se poate modifîca în momentul în care intervin schimbări în oricare dintre relațiile existente. Important este să nu intervină conflicte de rol, în principal între profesor şi elev.

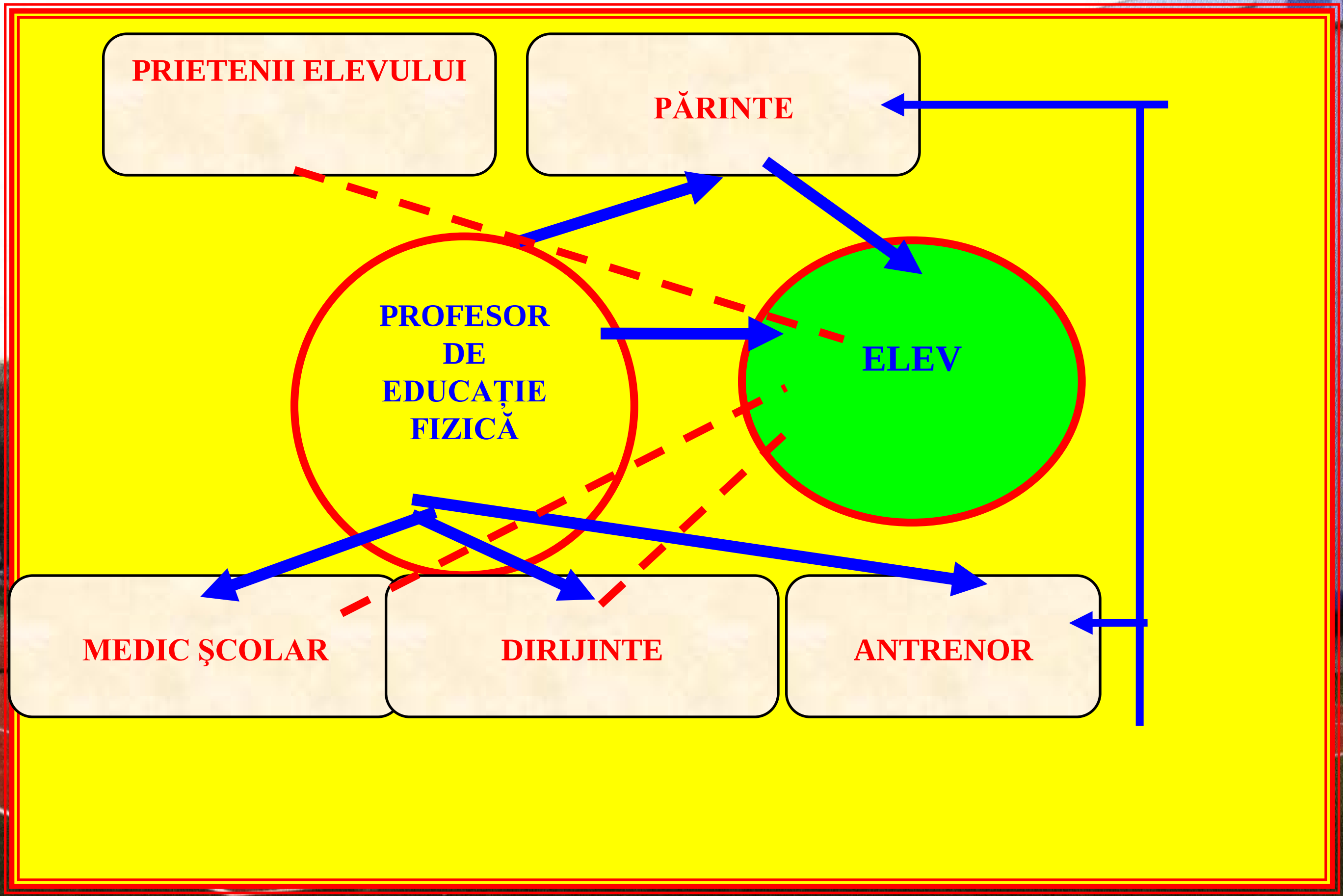


Fig.14.2. Relația profesorului cu celelalte persoane implicate în procesul educației

CAPITOLUL VII

“STATUTUL ŞI ROLUL SPECIALISTULUI ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ŞI SPORT”



Lecția 15

TEMA: “Relația dintre statut, rol şi comportamentul profesorului de educație fizică şi sport”.

Relația dintre statut, rol şi comportamentul profesorului de educație fizică şi sport.

Aşa cum am văzut, statutul exprimă poziția socială a persoanei, în timp ce rolul reprezintă îndeplinirea statutului sau activitatea prin care se asigură realizarea funcțiilor statutului. Ocupând poziția de profesor de educație fizică şi sport, o persoană este influențată de solicitările profesiei, prescripțiile şi obligațiile asociate, însă interpretarea lor este determinată de însuşirile psihice subiective ale persoanei. Rolul reprezintă aspectul dinamic al statutului, fiind legat în mare măsură de calitățile psihice ale persoanei (fig.15.1.).

Relațiile dintre statut şi rol sunt de tipul relațiilor dintre procesele sociale şi cele de natură psihologică, ultimele nuanțând modul de realizare a acestora.

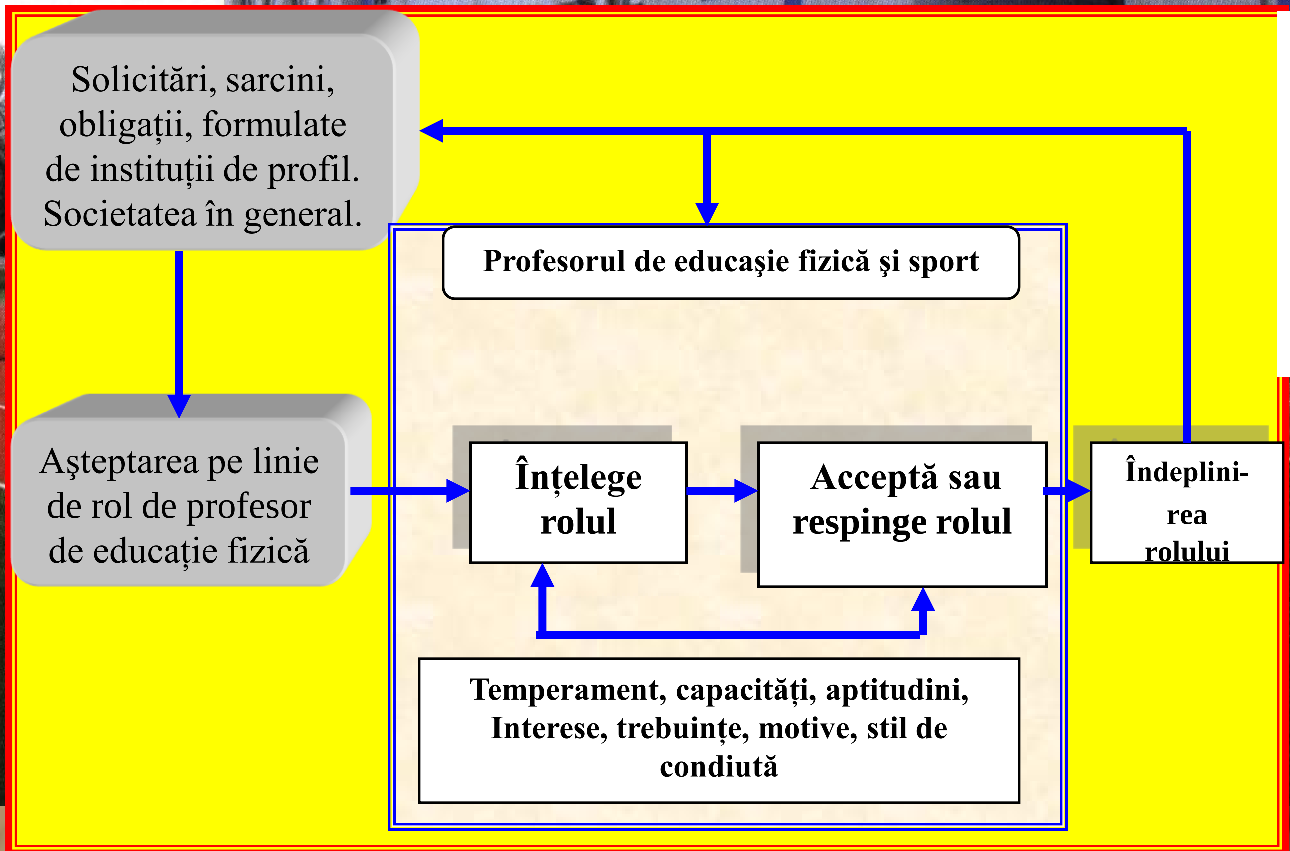


Fig.16.1. Relația dintre statut, rol, persoană, comportament

După cum rezultă din schema de mai sus, înțelegerea şi acceptarea rolului suportă, în primul rând, influența prescripțiilor statutului, dar depind de preferințe, motivații, capacități, la care se adaugă caracteristicile de vârstă şi sex care, uneori, pot fî incompatibile cu prescripțiile statutului. Nivelul de aspirație şi raportul cu statutul, rolul şi comportamentul profesorului de educație fizică şi sport.

Specialistul în educație fizieă şi sport se manifestă ca orice individ, în familie, profesie, timp liber etc, cu dorințe, speranțe, aşteptări, aspirații şi scopuri. Toate aceste fenomene psihice alcătuiesc latura proiectivă a conştiinței şi prezintă o importanță excepțională în înțelegerea persoanei.

Profesorul de educație fizică trebuie să se înconjoare de un veritabil câmp de acțiuni şi relații pentru a îndeplini prin rol cerințele statutului. Acestea fac parte din mecanismele proiective care îl pun în contact cu alte persoane, făcând posibilâ comunicarea, compararea şi cunoaşterea interpersonală. Din aceste motive, pregătirea profesorilor de educație fîzică în universități trebuie să cuprindă mijloace care să dezvolte nivelul de aspirafie în profesie, optimismul, curiozitatea ştiințifîcă şi căutarea permanentă de autoperfecționare.

Nivelul de aspirații (K.Lewin) se dezvoltă prin intervenții şi orientări date de cadrele universitare, respectându-se o serie de elemente. Astfel, studenții sâ fie stimulați să exprime verbal ceea ce doresc să facă în timpul studiilor şi după încheierea acestora. Se vor lua în discuție performanțele anterioare, condițiile existente în prezent şi cele probabile (în viitor), legislația, stabilirea unor scopuri realizabile (nu utopice), strategii raționale (posibile) etc. De multe ori, nerealizarea unor scopuri, determină tendința de abandon, moment în care cadrele didactice este bine sâ intervină cu încurajări (obiective credibile), cu reformulări de obiective şi eventual, noi strategii.

Dorința de ascensiune pe scară profesională este condiția obținerii performanțelor didactice. Se consideră câ persoanele cu studii superioare, în plină perioadâ de activitate, au aspirații peste 80% în sens ascendent şi în sens descendent, 20%. Dupâ atingerea unui scop s-a observat că nivelul de aspirații este în creştere.

Legat de nivelul de aspirații este nivelul de expectații care se referâ la gradul de succes pe care un individ se aşteaptă să-1 obțină într-o sarcină definită. în funcție de tipul de personalitate şi experiența profesională, nivelul de expectație poate fi identic sau apropiat de scopul propus. Ambianța şi idealul subiectului introduc în confîgurația persoanei speranța de a reuşi, ameliorând randamentul, mai ales la indivizii mai puțini dotați pentru o anumitâ sarcină.

De mare importanță pentru un profesor de educație fizică este încrederea în reușită, corelată cu satisfacția că exercită activitatea didactică, precum şi cu interacțiunea cu semenii săi într-un climat favorabil. Valorile culturale recunoscute, normele de grup sunt factori favorizanți în stabilirea unor nivele de aspirație raționale în cadrul statutului profesional.

CAPITOLUL VII

"STATUTUL ŞI ROLUL SPECIALISTULUI ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ŞI SPORT"



Lecția 16

TEMA: "Statutul şi rolul antrenorului.Set-statutul şi set-rolul antrenorului. Relația personalitate – rol.".

Statutul şi rolul antrenorului.

Un factor important în realizarea activității sportive este antrenorul, deoarece are ca obiect al acțiunii sportivul de performanță, şi nu copilul sau tânărul, în general, iar scopul direct nu este dezvoltarea fizică, capacitatea motrică a maselor de subiecți, ci victoria care se naşte şi viețuieşte printr-un individ cu o dezvoltare fizică specială, şi capacitatea de efort de un anumit tip. Aceste valori realizate în antrenament nu aparțin numai sportivului sau antrenorului, ci unor mase mari de suporteri care contribuie în mod direct şi indirect la realizarea performanței.

Rațiunea efortului desfăşurat de antrenor şi sportiv nu este numai de ordin educativ (în sens larg), ci şi (mai des) de altă esență, mai rafînată şi totodată mai compozitâ cuprinsă în termenul performanță.

Din acest motiv statutul antrenorului nu se suprapune total peste cel al profesorului de educație fizică, ci numai parțial. Acesta este determinat în raare mâsură, de faptul că sportul de performanță este activitate de limită, spre deosebire de educația fizică unde acest aspect nu este vizat.

După cum evidențiam în subcapitolul anterior, statutul este interpretat ca locul ocupat de un individ într-un moment dat, într-un sistem şi raportul cu acel sistem (Ralph Linton). Pentru a se adapta multiplelor condiții sociale care îl înconjoară, antrenorul trebuie să contrapună un comportament polivalent. El poate acționa succesiv sau simultan în mai multe statusuri: pedagog, soț, tată, chiriaş, funcționar, manager etc. Aceste numeroase ipostaze sub care se poate manifeste una şi aceeaşi persoană, conduc la înțelegerea operațională a comportamentului psiho-social al individului, care surprinde relațiile dintre personalitate şi matricea socială în care acesta activează, şi nu apar ca dramaturgie a socialului.

Set-statutul şi set-rolul antrenorului.

Sintetizând concepția operațională putem considera că totalitatea statutelor pe care le ocupă antrenorul formează set-statutul săa, căruia desigur îi corespunde un set-rol.
Set-statusul antrenorului este oarecum întins, antrenorul nu se ocupă numai de procesul instructiv-educativ care dă caracterul pedagogic al set-statusului său, ci este cuprins în diverse comisii constituite în cadrul clubului, oraşului sau federației de specialitate şi poate avea diferite sarcini extraprofesionale. Este demn de menționat faptul că atâta vreme cât antrenorul activează într-un statut acesta devine statut activ, iar celelalte sunt statute latente (ca membru al unei comisii sau al unei organizații politice). Totuşi între statusuri există relații de intercondrționare reciprocă, în sensul că din fiecare, individul (antrenorul) învață ceva îşi îmbogățeşte experiența, fapt care va duce la realizarea set-rolului în condiții mai bune.

Uneori între diverse statute pot apărea disonanțe care constau în nesatisfacerea la nivel corespunzător a cerințelor statusalui de bază. De exemplu, statusul de bazâ (principal) al antrenorului este cel de conducător al procesului de pregătire a sportivilor, iar statusuri secundare, toate celelalte (de membru al comisiei metodice, de pescar amator etc). Dacă antrenorul nu satisface la nivel corespunzător cerințele statusului de bază după care va fi apreciat rolul său, prea puțin pot influența aprecierea, rolurile bine jucate în statusurile secundare.

În rezultatele culese în urma unei anchetei efectuate sunt cuprinse referiri ale antrenorilor la set-statusurile în care aceştia activează. Ei menționează că numărul mare de statusuri pe care le dețin (întinderea mare a set-status-ului) se repercutează negativ asupra rolului "jucat" în statusul principal. Solicitarea unei activități intense în organizațiile obşteşti în care activează ca voluntar, pot crea lipsuri în satisfacerea cerințelor statusului. Desigur, nu este exclusă nici situația inversă, pe care de altfel ara mai menționat-o, de îmbogățire reciprocă a statuselor, în sensul că din experiența acumulată într-un status, individul (antrenorul) poate utiliza unele elemente în satisfacerea cerințelor altui status (fig.16.1).

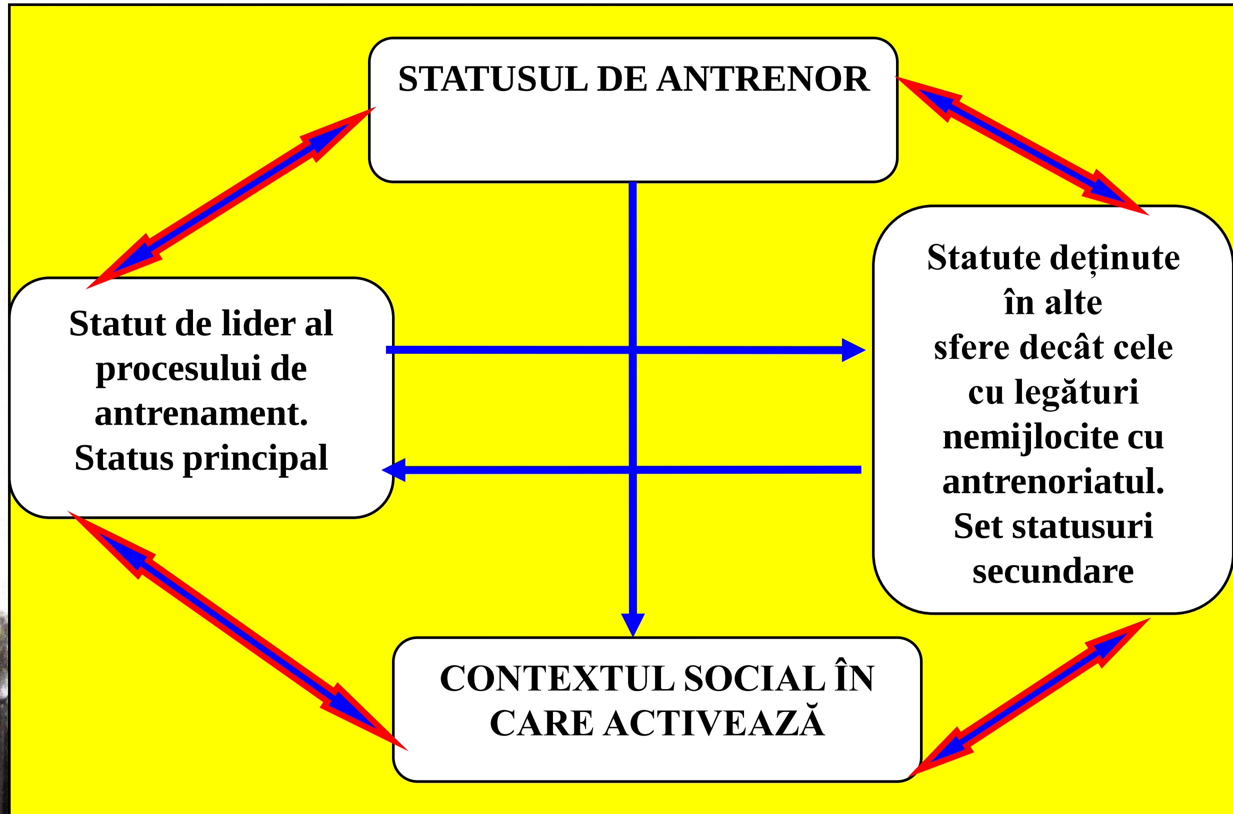


Fig.16.1. Relațiile dintre set-statutului antrenorului

Antrenorul poate fi definit ca acea persoană care se ocupă cu conceperea, programarea şi dirijarea procesului de antrenare a tinerilor, în vederea dezvoltării capacității de performanță a acestora şi obținerea de victorii în competiții. Statutul său cuprinde activități manageriale, proiective, instructiv-educative, de cercetare ştiințifică şi consultanță.

Statutul de antrenor nu poate fi ocupat de oricine doreşte şi crede că posedă calități de antrenor. Poziția aceasta poate fi ocupatâ numai de indivizi cu pregătire corespunzătoare, absolvenți ai unor cursuri de califîcare recunoscute social.

Ca în orice domeniu de activitate există o structură ierarhică a grupurilor de specialişti din domeniul sportului. în consecință şi antrenorii sunt ierarhizați după statutele deținute. Astfel sunt prezente mai multe categorii de clasificare, de la a V-a (limita mfehoară) la I (limita superioară).

Poziția pe care o ocupă un antrenor în structura ierarhică, după categoria în care este plasat, nu este de neschimbat. In funcție de nivelul la care satisface cerințele statusului, poate avansa din treaptă în treaptă sau poate ocupa în continuare aceeaşi poziție. Evoluția intra- şi interstatus influențează formarea la antrenor a imaginii de sine, îi permite acestuia să se autodefinească mai uşor, mai ales atunci când are în permanență un sistem de referință bine precizat.

Referitor la acest aspect, T. Shibutani (1961) arată că formarea imaginii de sine face posibilă autocontrolul individului, autocontrol dependent la rândul lui de modul în care acesta crede că este văzut şi apreciat de ceilalți membri ai colectivității.

Relația personalitate – rol.

În activitatea sa, antrenorul manifestă tendința de a imprima echipei sau sportivului concepția proprie, pe care aceştia o aplică în practică. In acelaşi timp, antrenorul trebuie să țină seama de modalitățile specifice fiecărui sportiv de a-şi însuşi şi aplica cunoştințele, astfel producându-se o adaptare a celor doi factori. Această adaptare se prezintă sub forma echilibrului "homeostazic", exagerârile unuia sau altuia dintre cei doi parteneri ducând la niperea homeostaziei şi intrarea sistemului în "vibrații".

Antrenorul realizează rolul sâu conform experienței personale care nu este altceva decât experiență socială, însuşită şi personalizată. Psihologul american Oglivie pe baza cercetărilor întreprinse caracterizează personalitatea antrenorului astfel: antrenorul este individul care manifestă dorința evidentă de a înregistra un succes cu sportivii antrenați de el, este un bun organizator, are o atitudine corectă față de oameni, apreciază la un nivel corespunzător valorile culturale, ştie să-şi stăpânească stările emoționale, este sincer, posedă calități de conducător, este altruist, are un comportament constant etc.

Ca aspecte negative menționăm, preocuparea redusâ pentru ducerea la îndeplinire a aspectelor educative ale procesului de antrenament şi lipsa de receptivitate la ceea ce apare nou în domeniul său de activitate.

Antrenorul care sesizează mai repede direcția şi ritmul evoluției sportului respectiv, care aplică creator în practicâ cunoştințele căpătate şi le îmbină cu cuceririle altor ştiințe,

asigură premisele unei adevărate activități de performanță.

În teoria şi practica antrenamentului sportiv s-au facut unele încercări de apreciere a personalității antrenorilor, având la bază mai multe criterii dintre care vom aminti cele mai importante:

a) ***Aprecierea antrenorilor după atitudinea acestora față de sportivi, duce la următoarele tipuri:***

1.Antrenorul psiholog, care abordează instruirea sportivilor pe baza şi în urma analizei personalității sportivilor (neluând în considerare numai aptitudinile care sunt date esențiale, depistate la selecție);

2.Antrenorul dogmatic, caracterizat de modul stereotip şi forțat de a lucra, fară a avea o atitudine creatoare față de procesul instructiv-educativ şi de condițiile în care se desfaşoară acesta.

b) ***Un alt mod de apreciere a personalității antrenorilor a fost elaborat de psihologii cehoslovaci Svoboda, Stransky şi Zukavska la care găsim următoarele grupe:***

antrenorul inovator;
antrenorul tradiționalist;
antrenorul improvizator.

c) *După relațiile sociale putem găsi următoarele tipuri de antrenori:*

1. Tipul autoritar care dirijează întreaga activitate după propria lui voință, nu aplică cu discernământ măsurile luate, nu ține cont de particularitățile individuale, analizează sportivii prin prisma propriilor sale performanțe, este reținut în manifestări, hotărât, stăpâneşte mereu situația prin opoziție şi tendință spre agresivitate, este intransigent, subapreciază pe alții, este ironic şi chiar cinic, are tendința de a promova conflicte. Opus tipului autoritar întâlnim tipul dogmatic, suspicios şi uneori, însingurat.,

2. Tipul social, caracterizat de o mare sociabilitate, întreține numeroase relații cu alți oaraeni, acordă multă libertate sportivilor formându-le o conduită mai independentă şi cultivă simțul răspunderii; organizează şi sfatuieşte, încurajează discuțiile creatoare, îi învață pe sportivi să se comporte bine în relațiile cu ceilalți oameni, dă procesului un profund caracter educativ. Din experiența noastră putem spune că acest tip de antrenor nu este întotdeauna apreciat la justa lui valoare, se simte lipsa lui abia după ce pleacă la altă echipă. în timpul antrenamentelor creează o stare optimă de lucru şi dezvăluie aptitudinile sportivilor.

Opuşi acestui tip de antrenori sunt cei familiari şi servili.

d) Dupâ modalitatea de conducere a procesului de antrenament se disting:

1. Tipul cu o pregătire ştiinţifică sistematică, caracterizat de un înalt nivel de pregătire în problemele teoretice şi practice, este mereu în căutarea unor metode de instruire şi educare, apelează des la analiza logică a metodelor consacrate.
Opus acestuia este tipul de antrenor care caută să-şi impună părerile fărâ însă a le argumenta (astfel încât acestea să fie convingătoare).

2. Tipul empiric se sprijină pe propria sa experienţă, subapreciează teoria şi experienţa altora şi vede experienţa sa în lumina concepţiei generale.

e) După modalităţile de conducere a sportivilor în concursuri, competiţii:

Tipul tactic excelează prin procedee exacte, reglează continuu activitatea sportivilor conform datelor referitoare la desfaşurarea competiţiilor viitoare, informează în permanenţă pe sportivi despre
calităţile şi lipsurile adversarilor, este adeptul antrenamentului modelat;
Tipul afectiv acţionează pentru menţinerea bunei dispoziţii în colective de sportivi, reglează continuu starea emoţională în aşa fel încât în colectiv să existe o stare afectivă pozitivă. Acest tip de antrenor poate greşi prin faptul că nu cultivă în măsurâ suficientă simţul răspunderii faţă de rezultatele ce le obţin sportivii; Tipul adaptabil se caracterizează printr-o mare putere de adaptare la diferite condiţii de desfaşurare a competiţiei, oferă soluţii şi colectivului de sportivi, tinde către o cunoaştere cât mai deplină a sportivilor, a calităţilor şi factorilor psihici care in'fluenţează performanţa.

Structura statutului antrenorului zilelor noastre cuprinde trei elemente fundamentale:
a)competența profesională;
b)competența psiho-pedagogia (calitate de comunicare cu oamenii);
c) competența didactică.

Antrenorul este definit ca persoana care răspunde nemijlocit înainte, în timpul şi după competiție, de problemele psihologice şi tactice. în centrul atenției sale stă realizarea performanței. Cu alte cuvinte autorul creează premisele performanței, în timp ce coach-ul conduce cu succes sportivul în relizarea acesteia. Un coach este un specialist în asistență psihologică. Iată câteva din cele mai importante trăsături ale acestuia (după A. Hotz, 1994, completate şi sistematizate):
•să fie convingător, model pentru sportivi şi demn de încredere;
•competență deosebită în planul optimizării psihologice a sportivilor;
•să creadă îh fair-play şi să îl promoveze;
•să îi însuflețească pe sportivi în competiție;
•să poată modifica conduita sportivului în concurs când este nevoie;
•să ştie să conducă la victorie;
•este motivat intrinsec;
•este săritor, dar nu servil sau manipulabil;
•are rezistențâ psihică deosebită la stres;
•este empatic şi gândeşte pozitiv;
•inspiră încredere;
•mobilizează resursele sportivilor;
•descoperă deficențele din mers şi le corectează.

Cele câteva aspecte pe care le-am scos în relief privind statutul antrenorului şi coach-ului sunt de naturâ să demonstreze elementele din set-statutele acestora, evidențiind asemănările, precum

şi diferențierile față de cele ale set-statutului profesorului de educație.

CAPITOLUL VIII

"SISTEMUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT ÎN REPUBLICA MOLDOVA "



Lecția 17

TEMA: "*Generalități privind noțiunea de sistem. Caracteristicile sistemului de educație fizică şi sport în Republica Moldova.*".

Generalităţi privind noţiunea de sistem.

Problematica sistemelor preocupă gândirea moderaă odată cu trecerea acesteia de la abordarea analiticâ de tip atomist, la cea sistemică, introdusă de cibemetică, abordare care foloseşte ca strategie analiza de tip interacţional, calitativ. Cu alte cuvinte, odatâ cu trecerea de la un "întreg" sumativ nestructurat (nesistemic) la unul structurat şi înalt saturat prin relaţii între componentele sale - sistem emergent.

Sistemele sociale sunt constituite din subsisteme de natură economică, apărare şi securitate, cultură, învâţământ şi ştiinţă, precum şi subsistemul privind practicarea exerciţiilor fizice, cunoscut sub numele de sistem de educaţie fizică şi sport.

Subsistemele sociale respectă principiul sinergiei, în sensul că acestea se intercondiţionează reciproc în vederea funcţionării eficiente a sistemului social, ale cârui efecte trebuie să se răsfrângă ca un feed-back asupra elementelor sale structurale. Efectul emergent se regăseşte în subsistemul de educaţie fizicâ şi sport prin caracteristicile sale integrative, ca urmare a cooperării componentelor sale structurale.

În sinteză, respectând teoria cibernetică şi aplicând-o la sistemele sociale, inclusiv la cel de educaţie fizică şi sport, considerăm că prin sistem se înţelege o grupare de elemente (instituţii, organizaţii, structuri administrative etc.) de naturi diferite circumscrise în limitele unor coordonate spaţio-temporale. Elementul definitoriu este interacţiunea dintre elementele de structură, capacitatea de reglare, autoreglare şi de adaptare a acestui ansamblu.

Sistemele de acest tip (dinamice şi complexe) au drept caracteristici o serie de legităţi funcţionale privind recepţionarea, prelucrarea şi transferul de infonnaţie folosite pentru reglare şi autoreglare (feed-back), al sinergiei acţiunii şi al posibilităţii de a transmite prin mai multe ieşiri, date despre propria funcţionare .

Caracteristicile sistemului de educație fizică şi sport în Republica Moldova.

Trăsăturile unui sistem de educație fîzică şi sport sunt determinate, în primul rând, de concepția sistemului social în cadrul căruia funcționeaza, de ideologia acestuia.
Al doilea element determinant este reprezentat de orientarea internațională, globală sau zonală, privind finalitățile celor două tipuri de activități: educație flzică şi sport.

Al treilea element ce condiționează caracteristicile unui sistem de educație fizică şi sport este determinat de tradițiile şi infrastructura economică a fiecărei țări şi nivelul de civilizație existent, care îşi pune amprenta asupra nivelului de dezvoltare şi, mai ales, a complexității sistemului de educație fizică şi sport din țara respectivă.

În dinamica dezvoltării sale, educația fizică şi, mai ales, sportul s-au constituit în sisteme determinate, în primul rând, de caracteristicile țărilor în care acestea au apărut, de tradițiile şi aspirațiile popoarelor respective. Astfel, sistemul suedez, german, francez, englez au oglindit prin conținut şi structură direcțiile diferite de evoluție ale societăților în care au existat (concepția igienică, militară, sportivă, de acțiune în grap etc.) .

Din cele de mai sus rezultă că sistemele de educație fîzică şi sport, în precizarea obiectivelor, fmalităților, conținuturilor, organizârii şi dinamicii funcționale, trebuie să țină seama de o serie de cerințe care să le asigure eficiența şi integrarea în sistemul social.

1. ***Precizarea clară a scopurilor, finalităților, obiectivelor finale şi intermediare ale sistemului integral şi subsistemelor sale*, respectându-se principiile de elaborare, astfel încât să fie posibilă constituirea unui model prospectiv ideal pentru toate categoriile de cetățeni din țara noastră.**
Finalitățile şi obiectivele sistemului de educație fizică şi sport din țara noastră s-au stabilit în funcție de următoarele elemente:

a)tradițiile privind practicarea educației fizice şi sportului în România (extindere,
-instituții specializate de pregătire a cadrelor etc);
-respectarea drepturilor omului privind practicarea educației fizice şi sportului ca factori importanți de sănătate, educație şi socializare;
-conceperea acestor finalități şi obiective în ideea "educația fizică şi sportul pentru toți" pentru a preciza în mod diferențiat conținuturi, substructuri şi forme de organizare pentru diferite categorii de vârste, profesii, persoane cu nevoi speciale etc.
Educația fizică şi sportul trebuie să fie activități garantate de catre stat în spiritul ideologiilor societăților democrate.

2.*Stabilirea structurii sistemului de educație fizică şi sport sau ainstituțiilor, organismelor, organizațiilor (guvernamentale sau neguvernamentale) desemnate pentru a realiza obiectivele sistemului*.
Pentru fiecare din acestea, la nivel macrosocial, se stabilesc atribuții şi funcții, precum şi întregul sistem de relații dintre elementele de structură.
Valoarea ieşirilor sistemului de educație fizică şi sport (perfbrmanțelor) este determinată, în mare măsură, de saturarea cu relații între elementele sale de structură.
Astfel, raporturile dintre Agenția Sportului a Republicii Moldova, Comitetul Național Olimpic al Republicii Moldova şi alte departamente, cu cât sunt mai bine precizate prin stabilirea gradelor de subordonare şi colaborare, precum şi prin marea cantitate de informație ce se vehiculează în cadrul acestor relații, cu atât funcționalitatea sistemului la nivel macrosocial va fi mai eficientâ. Acelaşi lucru poate fi remarcat în ceea ce priveşte relațiile cluburilor sportive cu federațiile sportive şi cu alte organizații neguvernamentale.

3. ***Precizarea cadrului legislativ de funcționare a sistemului.***

Educația fizică şi sportul reprezintă activități de mare diversitate ce implică precizarea statutelor şi rolurilor instituțiilor şi organizațiilor cuprinse,precum şi a specialiştilor ce acționeazâ în cadrul său.

In R.Moldova, educația fîzică şi sportul s-au bucurat de sprijin din partea statului în aşa fel încât aceste activități să-şi realizeze obiectivele atribuite.

În funcție de ideologia existentă în diferite etape istorice în țara noastră, s-au elaborat acte normative care au corespuns scopurilor enunțate explicit şi implicit.

Legea educației fizice şi sportului votată în Parlamentul Moldovei pe parcursul anului 1993-2008, evidențiază că prin ea se "reglementează organizarea şi funcționarea sistemului național de educație flzică şi sport în Moldova". In sensul acestei legi, prin educație fizică şi sport se înțeleg "toate formele de activitate fizică menite, printr-o participare organizată sau independentă, să exprime sau să amelioreze condiția fizică şi confortul spiritual, să stabilească relații sociale civilizate şi să conducă la obținerea de rezultate tn competiții de înalt niver.

Legislația asigură cadrul în care se manifestă sistemul de educație fizică şi sport atât în plan social general, cât şi în cel specific precizat de actele normative în vigoare.

Legea educației fîzice şi sportului recent apărută precizează poziția fiecărui subsistem (minister, federații, cluburi, asociații, organizații), atribuțiile de comandă, control şi execuție, precum şi atribuțiile fîecărui subsistem în contextul general social.

4.*Sursele de fînanțare* pentru ftmcționarea sistemului de educație fîzică şi sport provin de la bugetul de stat sub forraă de subvenții administrate de organul puterii de stat (Agenția Sportului a Republicii Moldova) pe baza programelor pregătirii sportive pentru federații, pentru cluburile ce aparțin Agenția Sportului a Republicii Moldova şi pentru Complexele naționale, prin finanțare de la organizații neguvernamentale sau alte surse atrase (sponsorizări, donații, etc). De elasticitatea sistemului de finanțare şi, mai ales, de managementul specific consumării fondurilor, depinde buna funcționare a sistemului de educație fîzică şi sport.

5.Specialiştii ce acționează în cadrul sistemului de educație fizică şi sport din Moldova sunt de cele mai diferite tipuri, începând cu profesorii de educație flzică şi sport ce îşi desfaşoară activitatea în şcoli, facultăți şi cluburi sportive, antrenorii, medicii, psihologii, fizioterapeuții, cercetătorii, instructorii, precum şi personalul special calificat pentru amenajarea şi întreținerea bazelor şi materialelor sportive.

O categorie aparte de specialişti o constituie conducătorii de cluburi, conducătorii şi managerii, directorii sportivi şi, nu în ultimul rând, secretarii de federații, a căror atribuție este esențială în ceea ce priveşte concepția de pregâtire, organizarea şi desfaşurarea activității structurilor sportive, relațiile între elementele sistemului de educație fîzică şi sport. În Moldova sunt abilitate să pregătească aceşti specialişti

U.S.E.F.S.(Universitatea de Stat de Educație Fizică şi Sport.

6.Baza materială sau patrimoniul de care dispune sistemul de educație fizică şi sport se află în subordinea Agenției Sportului a Republicii Moldova , a altor departamente (învățământ, apărare, transporturi etc), a administrațiilor locale sau în proprietate particulară. Acest patrimoniu implică întreținere şi perfecționare în vederea funcționării conform unor regulamente sau convenții cu putere de lege care asigură condiții bune pentru practicarea exercițiilor fizice şi securitatea participanților (sportivi, public).

Prevederea principală a legii educației fîzice şi sportului privind patrimoniul este că acesta poate fi concesionat sau închiriat cu condiția menținerii destinației sportive a acestuia.

CAPITOLUL VIII

“SISTEMUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT ÎN REPUBLICA MOLDOVA ”



Lecția 18

TEMA: “Principiile de organizare a sistemului de educație fizicăşi sport.

Structura sistemului de educație fizică şi sport în Republica Moldova”.

Principiile de organizare a sistemului de educație fizicăşi sport.

1.Asigurarea practicării continue şi simultane a exercițiilor fizice - Art.3 (2) şi (3) din Legea educației fizice şi sportului - în rândul tuturor categoriilor de populație din țara noastră. Acest principiu se concretizează în strategiile generale şi specifice de dezvoltare a educației fizice şi sportului. El concretizează prevederile legii care evidențiază că "educația fizică şi sportul sunt elemente fundamentale ale formării şi dezvoltării personalității umane".

Continuitatea practicării exercițiilor fizice se asigură în cadrul sistemului prin cuprinderea în structura sa a subsistemelor educaționale (educație fizică şcolară şi universitară), de apărare, profesionale şi pentru persoane în vârstă, la care se adaugă instituțiile specializate de practicare a exercițiilor fizice de către persoane cu nevoi speciale.

2.Diferențierea activităților de educație fizică şi sport în funcție de preferințele şi aptitudinile cetățenilor. Acest principiu figurează încă din primele lucrări care au tratat problematica sistemelor de educație fizică şi sport (I.Şiclovan, 1979). Spiritul acestui principiu trebuie să determine ca sistemul de educație fizicâ şi sport să conțină suficiente substructuri în care să-şi găsească locul fiecare cetățean în funcție de preferințele pentru o activitate motrică sau alta sau nivelul la care aptitudinile îi dau posibilitatea să practice aceste activități. De asemenea, structurile sistemului trebuie să asigure diferențieri de conținut şi forme de organizare pentru cetățenii cu nevoi speciale (deficiențe, handicapuri etc). Formele simple de practicare a educației fizice şi sportului trebuie să ocupe în cadrul sistemului locul determinat de aplicarea principiului cererii şi ofertei. Aceasta implică

condiții materiale şi asistență metodică de specialitate pentru fiecare cetățean.

Acest principiu de organizare a sistemului de educație fizică şi sport trebuie să asigure transpunerea în viață a prevederilor "Chartei Europene a Sportului pentru Toți" care precizează că "fiecare persoană are dreptul de a practica sportul .

Multitudinea formelor de practicare a exercițiilor fizice sub fortnă competițională sau necompetițională trebuie să fie permanent studiate şi dezvoltate în cadrul procesului de perfecționare continuă a sistemului de educație fizică şi sport care, de asemenea, trebuie să prevadâ sufîciente structuri pentru valorificarea aptitudinilor tinerilor (cluburi sportive şcolare, clase şi şcoli cu program sportiv, centre naționale de pregătire şi alte forme care să valorifice capacitatea de performanță a acestora).

3.Principiul unității conducerii, răspunderii şi competenței profesionale. Sistemul de educație fizică şi sport din România este conceput într-o structură ierarhică astfel încât fiecare individ cu atribuții de conducere să aibă stabilite cu precizie responsabilitățile şi sfera de acțiune. Astfel, antrenorii au un anumit statut în fața sportivilor pe care îi conduc şi alte îndatoriri fațâ de conducerea cluburilor şi federațiilor. Precizarea atribuțiilor preşedinților de federații, de cluburi sportive, ligi etc, asigură ordinea şi funcționalitatea superioarâ în cadrul sistemului de educație fizică şi sport. Fiecare individ integrat trebuie să-şi cunoască atribuțiile şi răspunde de modul în care le duce la îndeplinire.

Pe fiecare treaptă ierarhică trebuie numite persoane cu competență profesională corespunzătoare îndeplinirii cerințelor postului respectiv. Astfel, grupele de copii şi juniori sunt conduse de antrenori care au pregătire specială în acest sens, în timp ce grupele de sportivi profesionişti sunt conduse de "coach", care posedă competențe de buni manageri, psihologi şi strategi.

De asemenea, grupele constituite din oameni în vârstă, practicanțâ ai exercițiilor fizice vor fi conduse de profesori, instructori cu capacități organizatorice şi mobilizatoare deosebite. în domeniul educației fizice şcolare această activitate implică pentru vârste diferite, specialişti cu calificări diferite. De pildă, la vârstele preşcolare, unde predomină mijloacele pentru dezvoltarea fizicâ armonioasă şi pentru formarea deprinderilor motrice, majoritatea efectuate sub formă de jocuri, este nevoie de specialişti cu pregătire profesională în acest sens, comparativ c(i cerințele elevilor din clasele de liceu față de această disciplină.

4.Principiul creşterii eficienței în educație flzică şi sport. Acest principiu vizează două aspecte strâns legate între ele. Pe de-o parte se caută atingerea obiectivelor referitoare la starea de sănătate, dezvoltarea capacității motrice, favorizarea integrării sociale prin practicarea exercițiilor fizice ş.a., cu economie de energie şi mijloace printr-o bună organizare şi conducere şi, pe de altâ parte, se referă la valorificarea maximă a cheltuielilor necesare asigurârii unui personal calificat şi dotării materiale indispensabile practicării educației fizice şi sportului.

Se pune tot mai mult problema creşterii eficienței economice a sistemului care presupune, obținerea de fonduri de către substructurile sale din programe, de la bugetul de stat sau din alte surse de finanțare, indiferent dacă aceste substructuri sunt de drept public sau privat.

În acest context sistemul de educație fizică şi sport îşi propune, în conformitate cu acest principiu, stabilirea unor prioritâți determinante în ceea ce priveşte activitatea celorlalte substructuri, îndeplinirea obiectivelor sistemului, a eficienței, în general. Astfel, pot fi amintite prioritățile de fînanțare a unor federații cu şanse mari în cucerirea de medalii la Jocurile Olimpice şi Campionatele Mondiale, precum şi priorități privind creşterea bazei de selecție şi dezvoltarea sportului la nivelul copiilor şi juniorilor. Aceste două priorități sunt strâns legate una de cealaltă, realizând în mod concret principiul continuității prin asigurarea pregătirii în perspectivă a juniorilor de valoare, ca pretendenți în viitor la medalii olimpice şi mondiale.

Principiul creşterii eficienței sistemului de educație fizică şi sport are în vedere valorificarea maximă a bazei materiale existente, modernizarea acesteia acolo unde este cazul, construirea de noi baze sportive şi valorificarea superioară a resurselor organizatorice.

O altă modalitate de asigurare a eficienței constă în asigurarea unor raporturi fiincționale superioare între educația fizică şi sportul şcolar, zone optime de depistare a copiilor cu aptitudini superioare, sportul de performanță ce cuprinde tineri şi adulți şi activitatea de masă care cuprinde populația cu motivație pentru valorile individuale şi sociale ale sportului.

Structura sistemului de cultură fizică în Republica Moldova.

Structura organizațională – este principala carateristică în formarea sistemului de dirijare în domeniul culturii fizice şi sportului. Este necesar de menționat faptul, că domeniul culturii fizice şi sportului, din punct de vedere managerial, este dirijat în ansamblu de organizații de stat, nonguvernamentale şi comerciale (fig.18.1).

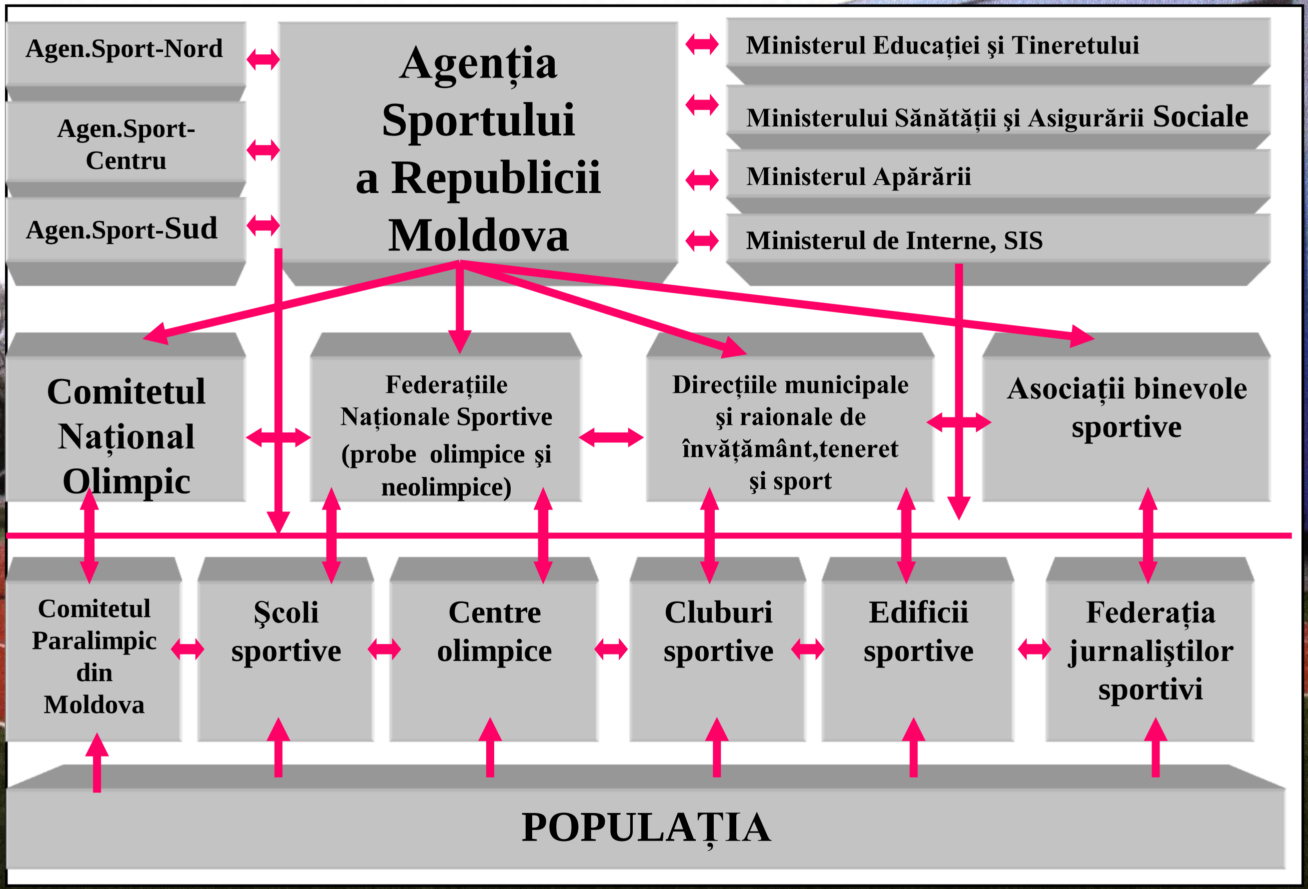


Fig.18.1.Organigrama în domeniul culturii fizice şi sportului în Republica Moldova

Structurile sportive sunt organizații specializate, constituite de persoane fizice sau juridice în scopul organizării şi administrării activităților din domeniul culturii fizice şi sportului. Acestea sunt:

- Asociațiile sportive – pot fi :

asociații formate din persoane fizice sau juridice, ce au ca obiectiv promovarea uneia sau mai multor probe sportive, practicarea şi participarea de către membrii acestora la activități şi competiții sportive;
asociații teritoriale care se constituie de sine stătător sau în cadrul instituțiilor publice ori private, având ca scop participarea membrilor acestora la competițiile sportive locale.
Cluburile sportive sunt structuri sportive cu personalitate juridică. Pentru participare la competițiile sportive naționale şi internaționale, cluburile urmează să se afilieze la federația națională corespunzătoare. În fig.18.2. se reflectă interacțiunea clubului sportiv studențesc cu diferite structuri ale universității.



Fig.18.2. Organigrama de activitate a clubului sportiv universitar



Lecția 19

TEMA: “Foruri europene în domeniul culturii fizice”.

Foruri europene în domeniul educației fizice şi sportului

Integrarea țării noastre în structurile Consiliului Europei şi Uniunii Europene presupune asumarea unor obligații şi îndeplinirea unor cerințe, printre care se aflâ şi implementarea în structurile naționale a reglementărilor adoptate de către cele două organisme europene. Printxe acestea, un loc aparte îl ocupă şi cele referitoare la practicarea activităților de educație fizică şi sport de către diferite categorii de populațife.

Cunoaşterea şi aplicarea acestor reglementări în cadrul structurilor organizatorice ale sistemului românesc de educație fizică şi sport, în special, celor ale administrației publice centrale, reprezintâ o cerință pentru fiecare dintre cei care îşi desfaşoară activitatea în sânul structurilor respective.

Astfel, în conformitate cu art. 4 din Recomandarea nr. 13 a Comitetului Miniştrilor către Statele Membre, prin care se cere garantarea "dreptului individului la practica sportivă", unul dintre obiectivele majore ale Consiliului Europei îl constituie promovarea sportului şi a beneficiilor pe care acesta le poate oferi societății, prin intermediul unei politici bazate, în întreaga Europă, pe aceleaşi principii.

În acest sens, îii mai 1992 la cea de-a 7-a Conferință a miniştrilor europeni ai sportului, a fost adoptată Charta Europeană a Sportului conform căreia sportul trebuie să fie accesibil tuturor, pentru sănătate şi siguranță, practicat cu loialitate, toleranță şi satisfacție, în respect față de mediul înconjurător.
Charta este completată de Codul Eticii Sportive, adoptat la aceeaşi conferință. El situează

fair-play-ul în poziție centrală, ca element constitutiv şi valoare intrinsecă a sportului.

Proclamat în 1975, conceptul "Sportul pentru Toți" este expresia fundamentală a filosofiei Consiliului Europei despre sport. Principiile acestei politici a sportului pentru toți, care au stat la originea procesului de democratizare farâ precedent a acestei activitâți în Europa, au fost definite de către Consiliul Miniştrilor Europeni ai Sportului sub titlul de "Charta Europeană a Sportului pentru Toți". In cadrul acesteia o atenție deosebită este dată sportului pentru persoanele handicapate şi sportului pentru persoanele în vârstă, prin oferirea unor posibilități adecvate de participare la activitățile fizice specifîce.
Un obiectiv aparte al Consiliului Europei îl constituie acțiunea împotriva unor aspecte negative ale sportului, în mod deosebit, împotriva dopingului şi a violenței. Aceasta se realizează prin intermediul unor instrumente juridice punitive foarte eficiente reprezentate de convenții.

Astfel, prin Convenția Europeană Anti-Doping (1989) statele membre în Consiliul Europei cooperează în lupta împotriva utilizării substanțelor dopante, prin programe speciale de control. Convenția conține o listă de referință a substanțelor interzise, completată periodic de către un grup de monitorizare. De asemenea, Convenția Europeană privind Violența şi Ieşirile necontrolate ale Spectatorilor cu ocazia manifestărilor sportive, în special la meciurile de fotbal (1985) oferă mâsuri practice pentru asigurarea securității şi siguranței spectatorilor pe timpul diferitelor meciuri (vânzarea alcoolului, separarea grupelor de suporteri rivali, puncte de control pentru verificarea spectatorilor înainte de începerea meciurilor etc). Aplicarea cestei convenții este urmărită de un Comitet permanent.

Cooperarea sportivă în interiorul Consiliului Europei este organizată prin parteneriat între organismele guvernainentale şi nonguveraamentale, în cadrul Comitetului

Directorpentru Dezvoltarea Sportului (C.D.D.S.).

Carta Europeană a Sportului pentru Toţi

Articolul 1

Fiecare persoană are dreptul de a practica sportul.

Articolul 2

Sportul, ca factor important de dezvoltare umană, trebuie să fie încurajat şi susținut într-un mod corespunzător din fondurile publice.

Articolul 3

Sportul, fiind unul dintre aspectele dezvoltării socio-culturale, la nivel local, regional şi național, în legătură cu alte domenii la care se iau decizii de politica generală" şi planificare: educație, sănătate, afaceri sociale, amenajarea teritoriului, protecția naturii, arte şi timp liber.

Articolul 4

Revine fiecărui guvern să favorizeze o cooperare permanentă şi eficientă între puterea publică şi organizațiile voluntare şi să încurajeze crearea de structuri naționale care să permită dezvoltarea şi coordonarea sportului pentru toți.

Articolul 7

Cadrele calificate, la toate nivele de gestiune administrative şi tehnică, de animare şi de antrenament, trebuie să fie recunoscute ca fiind indispensabile în orice program de

dezvoltare a sportului.

Manifestul european privind tineretul şi sportul

Articolul 1

I. Societatea, în cooperare cu toți partenerii interesați are datoria de a le oferi tinerilor ocazii care să facă posibilă realizarea acestui obiectiv. În acest scop:

A.Autoritățile publice împreună cu organizațiile sportive interesate au sarcina de a conduce elaborarea şi promovarea unei politici sportive pentru tineret.

B.Autoritățile publice trebuie să contribuie, la toate nivelurile, la crearea acestor posibilități, printr-un cadru legislativ sau regulamentar adecvat, susținere financiară, amenajare de instalații sportive sau cu ajutorul tuturor celorlalte măsuri adecvate.

Articolul 3

Accesibilitatea.

Practicarea sportului are scopul de a promova în special:

-dezvoltarea mentală, fizică şi socială;

-înțelegerea valorilor morale şi ale spiritului sportiv, ale disciplinei şi regulilor;

-respectul față de sine şi față de ceilalți, inclusiv față de grupurile minoritare;

-învățarea spiritului de toleranță şi de răspundere (prin asumarea, de exemplu, a sarcinilor legate de organizare), elemente esențiale în viața unei societăți democrate;

-dobândirea stăpânirii de sine, dezvoltarea amorului propriu şi a realizării personale;

-dobândirea unui mod sănătos de viață.

În Articolul 5 al Manifestului european privind Tineretul şi Sportul, *în direcția unei angajări durabile,* se specifică:Dacă vrem ca tinerii să se angajeze progresiv şi durabil în practicarea unei activități fizice sau sportive va fi nevoie atât de concursul altor parteneri sociali şi particulari, cât şi de implicarea puterilor publice.

Cluburile şi asociațiile sportive, inclusiv instituțiile sportive şcolare au un rol cheie, care constă pe de o parte în furnizarea de ocazii pentru ca tinerii să-şi poată îmbunătăți performanțele prin participarea la antrenamente şi competiții, iar pe de altă, în încurajarea tinerilor în practica sportivă de durată.

Diverse organisme private sau publice creează importante situații suplimentare pentru atragerea tinerilor spre sport.

Structurile comerciale pot oferi la rândul lor ocazii diverse de practicare a unor activități sportive cât mai variate, completând astfel ocaziile oferite de sectoarele public şi privat.

În ceea ce priveşte *instalațiile şi echipamentele:*

Trebuie să se aibă grijă ca, atât în mediu urban cât şi rural, instalațiile în aer liber sau în spațiile naturale să fie utilizate, amenajate şi date spre folosință, în spiritul respectului față de mediu, asigurându-se astfel o întrebuințare cât mai îndelungata a resurselor naturale.

Toți tinerii trebuie să aibă acces la instalații; acestea trebuie să fie adaptate la nevoile tinerilor cu handicap sau la alte necesități specifice.

În Articolul 9, care face referire la *resurse,* documentul specifică:

- Guvernele trebuie să aibă grijă ca pentru realizarea obiectivelor enunțate în prezentul Manifest să fie consacrate atât resursele cât şi sprijinul necesar, prin intermediul bugetului public. De asemenea, guvernele trebuie să încurajeze implicarea tuturor celorlalți parteneri în această acțiune.

Carta olimpică

Carta reprezintă:

-„numele dat unor acte şi documente oficiale, destinate a consemna unele obligații şi drepturi fundamentale ale unor categorii sociale şi a servi drept constituție pentru domeniul respectiv de activitate”;

- „actul internațional care stă la baza unei organizații internaționale” (Carta Organizației Națiunilor Unite, Carta Olimpică).

Termenul de cartă este împrumutat din legislația Evului Mediu. Etimologia cuvântului provine din latinescul: ”charta” , ulterior fiind preluat şi de limba franceză sub forma: „charte”.

Principiile fundamentale ale Cartei Olimpice sunt :

-„Olimpismul modern a fost conceput de baronul Pierre de Coubertin, la inițiativa căruia, în Iunie 1894, s-a reunit Congresul Internațional Atletic de la Paris. La 23 iunie 1894 s-a constituit Comitetul Internațional Olimpic (C.I.O)”;

-„Scopul Olimpismului este o filosofie a vieții, care înalță şi combină într-un ansamblu echilibrat calitățile corpului, voinței şi spiritului. Asociind sportul culturii şi educației, Olimpismul se doreşte creatorul unui stil de viață bazat pe bucuria aflată în efort, pe valoarea educativă a bunului exemplu şi respectul principiilor fundamentale universale”;

-„Scopul Olimpismului este să pună sportul pretutindeni în slujba dezvoltării armonioase a omului, în vederea încurajării stabilirii unei societăți paşnice, preocupate de păstrarea demnității umane”;

-„Din Olimpismul modern a rezultat Mişcarea Olimpică condusă de C.I.O”;

-„Mişcarea Olimpică grupează sub autoritatea supremă a C.I.O, organizații, sporturi şi alte persoane care acceptă să fie conduse de Charta Olimpică. Criteriul apartenenței la Mişcarea Olimpică este recunoaşterea de către C.I.O”;

-„Mişcarea Olimpică are ca scop contribuția la clădirea unei lumi paşnice şi mai bune, educând tineretul prin mijlocirea sportului practicat fără discriminare de nici un fel şi în spiritul olimpic care cere o înțelegere reciprocă, prietenie, solidaritate şi fair-play”;

-„Activitatea Mişcării Olimpice este permanentă şi universală. Aceasta îşi atinge punctul său culminant cu ocazia întrunirii sportivilor lumii într-un festival al sportului care este reprezentat de Jocurile Olimpice”;

-„Charta Olimpică constituie codificarea Principiilor fundamentale, a Regulilor şi Textelor de aplicare, adoptate de C.I.O. Aceasta generează organizarea şi funcționarea Mişcării Olimpice şi fixează condițiile celebrării Jocurilor Olimpice”.



Convenția culturală Europeană

Țările membre ale Consiliului Europei au adoptat la 19 Decembrie 1954 (Paris) Convenția Culturală.

Guvernele semnatare ale Convenției Culturale Europene, membre ale Consiliului Europei au întreprins acest demers pentru salvarea şi dezvoltarea culturii europene.

Părțile contractante s-au angajat, prin semnarea Convenției, să-şi aducă aportul la patrimoniul cultural al Europei şi să încurajeze dezvoltarea acestuia.

La convenția adoptată de țările membre ale Consiliului Europei pot adera şi alte state europene, decât membrii acestuia.

Uniunea Europeană

În cursul anului 1952, Belgia, R.F.G., Franța, Italia, Luxemburg şi Olanda au hotărât să creeze o uniune economică sub denumirea de Comunitatea Europeană a Energiei Atomice a Cărbunelui care, în Martie 1957 a devenit Comunitatea Economică Europeană – cunoscută şi sub denumirea Piața Comună.

Ulterior, s-a extins astfel:

1973 – 9 țări membre;

1981 – 10 țări membre;

1986 – 12 țări membre;

1995 – 15 țări membre şi 11 țări asociate.

În prezent, ponderea asociației, care poartă denumirea de Uniunea Europeană, în economia şi comerțul mondial este evidentă. Afirmația este susținută şi de datele comparative din punct de vedere al populației, între principalele puteri din economia mondială, Uniunea Europeană, S.U.A. şi Japonia. Astfel: Uniunea Europeană are 372 milioane de locuitori, S.U.A. – 261 milioane locuitori şi Japonia – 125 milioane locuitori.

Această prezentare comparativă indică potențialul deosebit al Uniunii Europene, fapt ce explică tendința țărilor central şi est-europene, printre care şi România, de a se asocia şi ulterior de a deveni membre ale acestei asociații europene.

Aderarea la Uniunea Europeană necesită adoptarea unor măsuri în plan național de natură legislativă şi economică, prin care să răspundă următoarelor criterii şi cerințe:

- **-stabilirea instituțiilor statului de drept;**
- **-existența şi funcționarea economiei de piață;**
- **-capacitatea de a face față presiunilor pieței financiare externe;**
- **-apacitatea asumării obligațiilor comunitare;**
- **-alinierea şi armonizarea legislației cu legislația comunitară.Organismele şi instituțiile care asigură funcționarea Uniunii Europene sunt:**

***Consiliul Miniştrilor* – este organul strategic al UE care are 15 membri şi se întruneşte de două ori pe an. Din Consiliu fac parte, ca reprezentanți ai țărilor membre, primii miniştrii;**
***Comisia europeană* – reprezintă puterea executivă a uniunii şi are 20 de membri. Comisia are dreptul de a iniția reglementări, discută şi avizează cererile de aderare la uniune şi este apărătorul tratatelor adoptate;**
***Parlamentul european* este puterea politică a UE, care are 626 membri, aleşi din 5 în 5 ani, în aceeaşi zi în toate țările membre. Limita maximă a membrilor Parlamentului European a fost stabilită la cifra de 700, care se distribuie între țările UE. Parlamentul are următoarele competențe:**

<u>putere politică:</u>

-alege şi numeşte Comisia Europeană;
-avizează lărgirea Comisiei Europene;
-cenzurează conducerea Comisiei Europene.

<u>putere legislativă:</u>

-formulează opinii la propunerile Comisiei Europene;
-aprobă, amendează sau refuză deciziile Comisiei Europene;
-în unele cazuri împarte puterea cu Comisia Europeană.

<u>putere bugetară:</u>

-aprobă bugetul UE;
-aprobă modificările la bugetul UE.
***Curtea Europeană de Justiție* – este compusă din 15 jurişti, câte unul desemnat de fiecare țară şi are rolul de instanță judecătorească a UE;**
***Curtea Auditorilor* – are rolul de a verifica conturile UE;**
***Comitetul Economic şi Social*, cu sediul la Frankfurt, care în 1999, odată cu introducerea monedei Euro – a devenit Banca Centrală Europeană;**
***Ombudsman* – este un termen de origine suedeză cu care este denumit, avocatul european al poporului, căruia i se poate adresa cu plângere orice persoană din țările membre care se consideră nedreptățită.**

Uniunea Europeană şi sportul

Uniunea europeană, în ansamblul ei, ca şi fiecare ţară membră în parte, consideră sportul ca o parte a culturii şi civilizaţiei, acordând acestuia atenţia, importanţa şi susţinerea necesară.

Sub egida UE a fost creat Forumul Sportiv European, cu rolul de consultare, informare şi schimb de experienţă între ţările membre.

Reglementările UE, cu impact deosebit în sport, se referă la:

-mişcarea liberă a persoanelor, produselor şi banilor;

-libertatea de stabilire, exersare a profesiei şi de a-şi oferi serviciile;

-recunoaşterea reciprocă a diplomelor.

În virtutea acestor reglementări se practică transferul liber al sportivilor de la un club la altul şi dintr-o ţară în alta.

Privitor la recunoaşterea diplomelor, reglementările UE prevăd următoarele criterii: se compară modul de obţinere a calificării (durata, programa); sistemul de verificare a cunoştinţelor; procedura astfel concepută se aplică numai în cazurile în care se doreşte salarizarea în baza ţărilor europene în propria legislaţie şi în practica sportului.Soluţii practice, în acest sens, considerăm că ar fi:

-traducerea şi punerea la dispoziţia tuturor nivelurilor manageriale în sport a documentelor respective;

-includerea în legislaţia şi normele de nivel naţional, sectorial şi regional a prevederilor acestor reglementări;

-precizarea rolului statului în susţinerea şi în complementaritatea creşterii sectorului

-benevol, privat în organizarea şi susţinerea sportului;

-asigurarea funcţionării autonome, un cadru legislativ adecvat a organizaţiilor sportive;

-creşterea rolului autorităţilor publice regionale şi locale în susţinerea sportului ca o componentă a vieţii comunităţilor respective;

-sporirea ponderii fondurilor pentru sport din resurse private, fără diminuarea aportului statului, prin creşterea contribuţiei agenţilor economici, a consumatorilor de sport practicanţi sau spectatori, loterie, publicitate, manifestaţii sportive.


Vă mulțumesc
pentru atenție !